Jalan Menuju Akhir dari Penderitaan

Bhikkhu Bodhi

Jalan Menuju Akhir dari Penderitaan

Judul Asli: *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*
Penulis: Bhikkhu Bodhi
Penerjemah: Anne Martani, Jimmy Halim, Laura Perdana, Leonard Halim , Laurensius Widyanto
Editor: Andrea Kurniawan, Sidharta Suryametta

Sampul & Tata Letak: Jimmy Halim, Leonard Halim
Tim Dana: Andrea Kurniawan, Artafanti, Laura Perdana, Sidharta Suryametta

Diterbitkan Oleh:

vijjakumara@gmail.com

Daftar Isi

Jalan Menuju Akhir dari Penderitaan

oleh

Bhikkhu Bodhi

Kata Pengantar

Esensi dari ajaran Buddha dapat diringkas menjadi dua prinsip: Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Beruas Delapan. Prinsip yang pertama mencakup sisi doktrin, dengan hasil utamanya berupa pengertian; prinsip yang kedua mencakup sisi disiplin, dalam arti yang paling luas, dan hasil utama yang dimintanya adalah praktik. Di dalam struktur ajaran, kedua prinsip ini saling terikat menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan yang disebut sebagai *dhamma-vinaya*, doktrin-dan-disiplin, atau, secara singkat disebut sebagai Dhamma. Kesatuan internal dari Dhamma dijamin oleh fakta bahwa yang terakhir dari Empat Kebenaran Mulia, kebenaran dari jalan, adalah Jalan Mulia Beruas Delapan, sementara ruas pertama dari Jalan Mulia Beruas Delapan, pandangan benar, adalah pengertian dari Empat Kebenaran Mulia. Oleh karena itu, dua prinsip ini saling menembus dan melingkupi satu sama lain, rumusan Empat Kebenaran Mulia memuat Jalan Beruas Delapan dan Jalan Mulia Beruas Delapan memuat Empat Kebenaran tersebut.

Diberikan kesatuan yang utuh ini, tidak ada artinya mengajukan pertanyaan yang mempertanyakan yang manakah di antara dua aspek Dhamma ini yang lebih besar bobotnya, doktrin atau jalan. Namun apabila kita tetap mengambil risiko melakukan hal yang tidak artinya dengan menanyakan pertanyaan tersebut, maka jawabannya adalah jalan. Jalan ini menjadi yang lebih unggul karena persis jalan inilah yang menjadikan ajaran itu hidup. Jalan menerjemahkan Dhamma dari suatu koleksi rumus-rumus abstrak ke dalam suatu pengungkapan kebenaran yang membuka secara berkelanjutan. Jalan ini memberikan suatu jalan keluar dari masalah penderitaan di mana ajaran ini bermula. Dan ini menjadikan tujuan ajaran, pembebasan dari penderitaan, dapat diakses oleh kita dalam pengalaman kita sendiri, yang melalui pengalaman itu sendiri, jalan menunjukkan artinya yang autentik.

Mengikuti Jalan Mulia Beruas Delapan lebih merupakan persoalan praktik

dibanding persoalan pengetahuan intelektual, namun untuk menerapkan jalan dengan benar, jalan ini harus dimengerti dengan tepat. Sesungguhnya pengertian yang benar akan jalan ini sendiri merupakan suatu bagian dari praktik. Ini adalah salah satu segi dari pandangan benar, ruas pertama jalan, pendahulu dan pemandu untuk keseluruhan ruas jalan sisanya. Oleh karena itu, meski antusiasme awal mungkin menimbulkan pemikiran bahwa tugas pemahaman intelektual boleh dikesampingkan sebagai suatu pengalihan yang menyusahkan, namun pertimbangan matang mengungkapkan bahwa tugas pemahaman intelektual ini cukup esensial untuk kesuksesan tertinggi dalam praktik.

Buku ini ditujukan untuk memberikan pengertian yang benar akan Jalan Mulia Beruas Delapan dengan menyelidiki kedelapan ruas dan komponen-komponennya untuk memastikan dengan tepat apa yang tercakup di dalamnya. Saya telah berusaha untuk tetap ringkas, menggunakan kerangka eksposisi kata-kata dari Buddha sendiri dalam penjelasannya mengenai ruas-ruas dari jalan, sebagaimana yang terdapat di dalam Sutta Pitaka dari Kitab Suci Pali. Untuk membantu pembaca dengan keterbatasan akses ke sumber-sumber utama bahkan dalam bentuk terjemahan, saya telah mencoba untuk membatasi pilihan kutipan-kutipan saya sebanyak mungkin (namun tidak sepenuhnya) berasal dari kutipan-kutipan yang ada di dalam kumpulan karya tulis pilihan atau antologi klasik Y.M. Nyanatiloka berjudul *The Word of the Buddha*. Dalam beberapa kasus, penggalan yang diambil dari karya tersebut telah diubah sedikit, agar sesuai dengan cara penerjemahan saya. Untuk penjelasan makna yang lebih jauh, kadang kala saya mengambilnya dari kitab komentar; terutama dalam penjelasan saya tentang konsentrasi dan kebijaksanaan (Bab VII dan VIII), saya banyak mengandalkan *Visuddhimagga (Jalan Pemurnian),* sebuah karya ensiklopedis luas yang secara sistematis menyusun praktik dari jalan secara detail dan menyeluruh. Keterbatasan tempat mencegah penjelasan secara menyeluruh dari setiap ruas. Untuk mengimbangi kekurangan ini, saya telah menyertakan sebuah daftar bacaan yang dianjurkan di akhir, di mana para pembaca dapat mencari penjelasan yang lebih rinci dari setiap ruas jalan. Akan tetapi, untuk komitmen penuh pada praktik dari jalan, terutama dalam

tahap-tahap yang lebih lanjut seperti konsentrasi dan pandangan terang, akan sangat membantu jika memiliki hubungan dengan seorang guru yang berkualitas atau telah memenuhi syarat dengan baik.

— Bhikkhu Bodhi

Singkatan-Singkatan

Referensi teks telah disingkat sebagai berikut:

DN .... Digha Nikaya (nomor sutta)

MN .... Majjhima Nikaya (nomor sutta)

SN .... Samyutta Nikaya (bab dan nomor sutta)

AN .... Anguttara Nikaya (koleksi menurut angka dan nomor dari sutta)

Dhp .... Dhammapada (sajak)

Vism .... Visuddhimagga

Referensi ke Vism. adalah ke bab dan nomor bagian dari terjemahan oleh Bhikkhu Ñanamoli, *The Path of Purification* (BPS ed. 1975, 1991).

BAB I: Jalan Menuju Akhir dari Penderitaan

Pencarian akan sebuah jalan spiritual berasal dari penderitaan. Pencarian tersebut tidak dimulai dengan gegap gempita dan kegembiraan, melainkan dengan kerasnya paku-paku kesakitan, kekecewaan, dan kebingungan. Akan tetapi, agar penderitaan dapat melahirkan suatu pencarian spiritual yang sejati, penderitaan itu harus lebih dari sekadar sesuatu yang diperoleh secara pasif dari luar. Penderitaan tersebut harus memicu suatu realisasi di dalam, suatu persepsi yang menusuk menembus rasa puas diri yang diperoleh tanpa usaha dari pertemuan biasa kita dengan dunia untuk melihat secara sekilas ketidakamanan yang selalu menganga di bawah kita. Ketika pandangan terang ini terbit, meski hanya untuk sesaat, pandangan terang ini mampu menimbulkan suatu krisis personal yang dalam. Pandangan terang ini menjungkirbalikkan tujuan-tujuan dan nilai-nilai yang biasa, menertawai kesibukan rutin kita, dan membuat kenikmatan yang selama ini kita nikmati sebelumnya menjadi tidak memuaskan, suka tidak suka.

Pada awalnya, kita tidak menerima perubahan-perubahan semacam itu. Kita berusaha untuk menyangkal penglihatan kita dan menekan atau menutupi keraguan-keraguan kita; kita berjuang untuk menyingkirkan ketidakpuasan tersebut dengan pengejaran-pengejaran yang baru. Namun kobaran api pertanyaan, sekali dinyalakan, maka akan terus menyala, dan apabila kita tidak membiarkan diri kita sendiri tersapu oleh penyesuaian palsu atau kembali bermalas-malasan pada optimisme alami kita yang penuh tambalan, pada akhirnya sinar pandangan terang yang pertama itu akan berkobar kembali, kembali menghadapi kita dengan masalah kita yang esensial. Tepat pada titik itu, dengan tertutupnya semua jalan untuk melarikan diri, kita siap untuk mencari sebuah jalan atau cara untuk mengakhiri kegelisahan kita. Tidak dapat lagi kita terus hanyut dengan perasaan puas dalam mengarungi hidup, yang disetir secara membuta oleh kelaparan kita akan kesenangan indra dan oleh tekanan norma-norma sosial yang berlaku.

Realitas yang lebih dalam memanggil kita; kita telah mendengar panggilan sebuah kebahagiaan yang lebih stabil, lebih otentik, dan kita tidak dapat beristirahat dengan puas sampai mencapai tujuan tersebut.

Akan tetapi, pada saat itulah kita mendapati diri kita menghadapi kesulitan baru. Sekali kita mengenali kebutuhan akan sebuah jalan spiritual, kita menemukan bahwa ajaran-ajaran spiritual tidaklah homogen dan kompatibel atau cocok satu sama lain. Ketika kita menyusuri rak-rak berisikan warisan spiritual kemanusiaan, baik kuno maupun kontemporer, kita tidak menemukan satu jilid yang rapi, namun kita akan menemukan begitu banyak kumpulan asli dan faktual dari sistem dan disiplin spiritual yang masing-masing menawarkan dirinya sebagai solusi yang paling tinggi, paling cepat, paling kuat, atau yang paling dalam bagi pencarian kita akan Yang Tertinggi. Dihadapkan pada sedemikian banyak solusi yang campur aduk ini membuat kita kebingungan saat mencoba untuk menilai mereka — untuk memutuskan yang manakah yang benar-benar membawa pada pembebasan, suatu solusi sesungguhnya yang menjawab kebutuhan-kebutuhan kita, dan yang manakah yang merupakan jalan menyimpang penuh dengan cacat-cacat yang tersembunyi.

Sebuah pendekatan untuk memecahkan masalah ini yang sekarang populer adalah pendekatan yang sifatnya memilih yang terbaik dari berbagai sumber atau disebut pendekatan eklektik: mengambil dan memilih dari berbagai tradisi yang tampaknya dapat disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan kita, menyatukan praktik-praktik dan teknik-teknik yang berbeda menjadi suatu kesatuan sintetis yang memuaskan secara personal. Jadi, seseorang bisa saja mengombinasikan meditasi perhatian Buddhis dengan sesi-sesi pengulangan mantra Hindu, doa Kristen dengan tarian Sufi, Kabbala Yahudi dengan latihan-latihan visualisasi Tibet. Akan tetapi, meski eklektisisme terkadang membantu ketika seseorang melakukan transisi dari jalan hidup yang materialistis dan didominasi dengan hal-hal duniawi menuju sesuatu yang lebih spiritual, eklektisisme ini pun lambat laun juga akan usang. Meski pendekatan ini dapat menjadi rumah singgah yang nyaman, namun tetaplah tidak nyaman jika digunakan sebagai kendaraan akhir.

Ada dua cacat yang saling berhubungan di dalam eklektisisme yang menjadi penyebab utama mengapa eklektisisme tidak cukup baik untuk dijadikan sebagai kendaraan akhir. Pertama, eklektisisme berkompromi dengan tradisi-tradisi yang diambil olehnya. Tradisi-tradisi spiritual besar itu sendiri tidak menganjurkan disiplin-disiplin mereka digunakan sebagai teknik tersendiri yang dapat dicabut dari lingkungannya dan dengan bebas dipasangkan ulang untuk meningkatkan kualitas yang dirasakan dalam hidup kita. Tradisi-tradisi tersebut menghadirkan teknik-teknik mereka sebagai komponen-komponen dari keseluruhan yang utuh, dari suatu penglihatan yang logis mengenai sifat fundamental dari kenyataan dan tujuan akhir dari pencarian spiritual. Sebuah tradisi spiritual bukanlah suatu sungai dangkal di mana seseorang dapat membasuh kakinya dan kemudian dengan cepat kembali ke pinggiran. Tradisi spiritual adalah suatu sungai yang besar dan deras, yang akan mengalir kencang melewati seluruh bentangan kehidupan seseorang, dan jika orang itu benar-benar berkeinginan untuk berkelana di atasnya, dia harus cukup berani untuk meluncurkan perahunya dan berlayar untuk mendalaminya.

Cacat kedua di dalam eklektisisme merupakan kelanjutan dari cacat yang pertama. Oleh karena praktik spiritual dibangun atas dasar visi mengenai sifat dari kenyataan dan kebaikan yang tertinggi, visi-visi ini tidaklah saling kompatibel. Ketika kita menelaah ajaran-ajaran dari tradisi-tradisi ini dengan jujur, kita akan menemukan bahwa perbedaan-perbedaan besar dalam perspektif mulai tampak di hadapan kita. Perbedaan-perbedaan ini tidak bisa dengan mudah disingkirkan dengan dalih bahwa perbedaan-perbedaan tersebut merupakan cara alternatif untuk menjelaskan sesuatu yang sama. Sebaliknya, perbedaan-perbedaan ini menunjuk pada pengalaman-pengalaman yang sangat berbeda, yang menyusun tujuan tertinggi dan jalan yang harus dilalui untuk mencapai tujuan tersebut.

Jadi, dikarenakan adanya perbedaan-perbedaan dalam perspektif dan praktik yang diajukan oleh tradisi spiritual yang berlainan, sekali kita memutuskan bahwa kita telah berkembang melebihi eklektisisme dan merasa bahwa kita sudah siap untuk membuat komitmen serius pada satu jalan tertentu, kita

menemukan diri kita dihadapkan dengan tantangan untuk memilih sebuah jalan yang akan membimbing kita menuju pencerahan dan pembebasan yang sejati. Salah satu petunjuk untuk memecahkan dilema ini adalah dengan memperjelas apa tujuan mendasar kita kepada diri kita sendiri, untuk menentukan apa yang kita cari pada jalan pembebasan yang sejati. Apabila kita berkaca dengan saksama, akan terlihat jelas bahwa syarat utamanya adalah suatu jalan yang menuju akhir dari penderitaan. Semua masalah pada akhirnya dapat diturunkan menjadi masalah penderitaan; karenanya, yang kita butuhkan adalah jalan yang akan mengakhiri masalah ini sampai tuntas dan menyeluruh. Kedua kosakata kualifikasi ini penting. Jalan tersebut harus membimbing kita menuju suatu akhir dari penderitaan yang *menyeluruh*, menuju suatu akhir dari penderitaan dalam segala bentuknya, dan menuju suatu akhir dari penderitaan yang *tuntas*, untuk membawa penderitaan ke sebuah pemberhentian yang tidak lagi dapat dibalik.

Akan tetapi, di sini kita menemui pertanyaan lain lagi. Bagaimana cara untuk menemukan jalan seperti itu — sebuah jalan yang memiliki kemampuan untuk membimbing kita menuju akhir dari penderitaan yang menyeluruh dan tuntas? Sampai kita benar-benar mengikuti sebuah jalan sampai di tujuannya, kita tidak dapat mengetahui dengan pasti ke mana jalan itu menuju dan untuk mengikuti sebuah jalan sampai di tujuannya, kita harus menaruh keyakinan penuh pada keampuhan jalan tersebut. Pencarian sebuah jalan spiritual tidaklah sama seperti memilih sebuah baju baru. Untuk memilih sebuah baju baru, seseorang hanya perlu mencoba beberapa potong baju, memperhatikan dirinya di depan kaca, dan memilih baju yang dengannya dia terlihat paling menarik. Pilihan sebuah jalan spiritual lebih mirip dengan sebuah pernikahan: seseorang menginginkan seorang pendamping hidup, seseorang yang dalam pendampingannya akan terbukti dapat dipercaya dan awet seperti bintang utara di langit yang gelap.

Dihadapkan dengan dilema baru ini, jika bukan dengan melempar koin kita mungkin berpikir bahwa kita telah sampai pada suatu kebuntuan dan menyimpulkan bahwa tiada satu pun yang bisa membimbing kita kecuali kecenderungan personal. Akan tetapi, pilihan kita tidak harus sebuta dan

sekabur yang kita bayangkan karena kita sebenarnya memiliki sebuah panduan untuk membantu kita. Oleh karena jalan-jalan spiritual pada umumnya dihadirkan dalam bentuk kerangka dari suatu ajaran yang menyeluruh, kita dapat mengevaluasi efektivitas dari jalan apapun dengan cara menyelidiki ajaran yang menjelaskan jalan tersebut.

Dalam melakukan penyelidikan ini, kita dapat melihat pada tiga kriteria sebagai standar evaluasi:

Pertama, ajaran tersebut harus memberikan gambaran yang menyeluruh dan akurat tentang lingkup penderitaan. Apabila gambaran penderitaan yang diberikannya tersebut tidak lengkap atau cacat, maka jalan yang diberikannya kemungkinan besar juga cacat dan tidak mampu memberikan solusi yang memuaskan. Ibarat seorang pasien yang sedang sakit membutuhkan dokter yang dapat membuat diagnosis yang menyeluruh dan tepat mengenai penyakit yang dideritanya, jadi dalam mencari pembebasan dari penderitaan, kita memerlukan sebuah ajaran yang memberikan penjelasan yang dapat diandalkan mengenai kondisi kita.

Kriteria *kedua* meminta analisis yang tepat mengenai sebab-sebab yang menyebabkan munculnya penderitaan. Ajaran tersebut tidak dapat berhenti di pemeriksaan mengenai gejala luarnya saja, namun ajaran tersebut harus mampu menembus gejala-gejala sampai pada tingkat sebab-sebab dan menjelaskan sebab-sebab itu dengan akurat. Apabila sebuah ajaran membuat sebuah analisis sebab yang keliru, maka kecil kemungkinannya bahwa pengobatan yang ditawarkannya akan berhasil.

Kriteria *ketiga* berhubungan langsung dengan jalan itu sendiri. Kriteria ini mensyaratkan agar jalan yang ditawarkan oleh ajaran tersebut harus mencabut penderitaan pada akarnya. Ini berarti ajaran tersebut harus menyediakan suatu metode untuk memotong penderitaan dengan cara menghancurkan sebab-sebabnya. Apabila ajaran tersebut gagal memberikan solusi di tingkat akar ini, nilai dari ajaran tersebut sama sekali tidak ada. Jalan yang diresepkannya mungkin membantu untuk menyingkirkan gejala-gejala dan

membuat kita merasa bahwa semuanya baik-baik saja; namun seseorang yang terkena penyakit mematikan tidak dapat hanya berpuas diri dengan bedah plastik ketika di bawah permukaannya ada penyebab penyakitnya yang terus bertahan hidup.

Untuk meringkas, kita menemukan tiga syarat bagi sebuah ajaran yang menawarkan suatu jalan sejati menuju akhir dari penderitaan: pertama, ajaran tersebut harus memberikan gambaran yang menyeluruh dan tepat mengenai lingkup penderitaan; kedua, ajaran tersebut harus memberikan suatu analisis yang tepat tentang sebab-sebab penderitaan; dan ketiga, ajaran tersebut harus memberikan kita cara untuk memberantas sebab-sebab penderitaan.

Tulisan ini bukanlah tempat untuk mengevaluasi berbagai disiplin spiritual berdasarkan kriteria-kriteria di atas. Bahasan kita terbatas hanya pada Dhamma, ajaran Buddha, dan dengan solusi yang ditawarkan oleh ajaran ini untuk masalah penderitaan. Bahwa ajaran tersebut harus relevan dengan masalah jelas terlihat dari sifat dasar ajaran itu sendiri; karena ajaran ini dirumuskan, bukan sebagai seperangkat doktrin mengenai awal dan akhir dari segala sesuatu yang menuntut kepercayaan, namun sebagai sebuah pesan tentang pembebasan dari penderitaan yang mengklaim dapat dibuktikan dari pengalaman kita sendiri. Bersama pesan tersebut adalah suatu metode praktik, sebuah jalan yang mengarah menuju akhir dari penderitaan. Jalan ini adalah Jalan Mulia Beruas Delapan *(ariya atthangika magga)*. Jalan Beruas Delapan ini berada pada inti yang paling dalam dari ajaran Buddha. Penemuan jalan inilah yang memberikan pencerahan Buddha sendiri suatu signifikansi universal dan mengangkat status dirinya dari seorang bijaksana dan petapa yang bajik menjadi seorang guru dunia. Bagi murid-muridnya, beliau adalah pendiri yang sangat unggul dari jalan yang tidak pernah didirikan sebelumnya, pembuat jalan yang belum pernah dibuat sebelumnya, deklarator yang menyatakan jalan yang belum pernah dinyatakan sebelumnya, pengetahu jalan, pelihat jalan, pembimbing sepanjang jalan" (MN 108). Dan beliau sendiri mengundang para pencari jalan dengan janji dan tantangan: "Kamu sendiri harus berjuang. Para

Buddha hanyalah guru. Mereka yang bermeditasi dan mempraktikkan jalan terbebas dari belenggu kejahatan” (Dhp. v. 276).

Sebelum memandang Jalan Mulia Beruas Delapan sebagai suatu kendaraan yang mampu membawa menuju pembebasan, kita harus memeriksanya berdasarkan tiga kriteria kita: melihat penjelasan Buddha mengenai lingkup penderitaan, analisis beliau tentang sebab penderitaan, dan program yang beliau tawarkan sebagai obat.

Lingkup Penderitaan

Buddha tidak sekadar menyinggung masalah penderitaan; sebaliknya, beliau membuatnya sebagai batu pijakan dari ajarannya. Beliau memulai Empat Kebenaran Mulia yang meringkas pesan beliau dengan mengumumkan bahwa hidup ini terikat dan tidak terpisahkan dengan sesuatu yang disebutnya *dukkha*. Kata Pali tersebut sering diterjemahkan sebagai penderitaan, namun kata ini memiliki makna yang lebih dalam dibanding kesakitan dan kesengsaraan. *Dukkha* mengacu pada suatu ketidakpuasan mendasar yang mengalir di dalam kehidupan kita, di dalam kehidupan semua makhluk kecuali mereka yang telah tercerahkan. Kadang kala ketidakpuasan ini meletus ke permukaan sebagai kesedihan, duka, kekecewaan, atau keputusasaan; namun biasanya *dukkha* melayang-layang pada tepi kewaspadaan kita sebagai perasaan asing yang samar bahwa segala sesuatu tidak pernah cukup sempurna, tidak pernah benar-benar memenuhi ekspektasi kita tentang bagaimana segala sesuatu seharusnya. Buddha berkata, kenyataan tentang *dukkha* ini adalah satu-satunya masalah spiritual yang sebenarnya. Masalah-masalah lainnya — pertanyaan-pertanyaan teologis dan metafisik yang telah mengejek pemikir-pemikir religius selama berabad-abad — dengan lembut dikesampingkan beliau sebagai “hal-hal yang tidak menuju pada pembebasan.” Beliau berkata, apa yang diajarkannya hanyalah penderitaan dan akhir dari penderitaan, *dukkha* dan berhentinya *dukkha*.

Buddha tidak berhenti dengan hal-hal yang umum. Beliau terus

menunjukkan bentuk-bentuk lain dari *dukkha*, baik yang terlihat jelas maupun yang halus. Beliau memulai dengan apa yang dekat dengan kita, dengan penderitaan yang melekat di dalam proses fisik dari kehidupan itu sendiri. Di sini *dukkha* muncul dalam peristiwa-peristiwa kelahiran, usia tua, dan kematian, dalam kerentanan kita terhadap penyakit, kecelakaan, dan cedera, bahkan dalam rasa lapar dan rasa haus. *Dukkha* muncul lagi dalam reaksi-reaksi batin kita terhadap situasi dan peristiwa yang tidak menyenangkan: dalam kesedihan, kemarahan, frustasi, dan ketakutan yang ditimbulkan oleh perpisahan yang menyakitkan, oleh pertemuan yang tidak menyenangkan, dan oleh kegagalan untuk mendapat apa yang kita inginkan. Buddha berkata bahkan kesenangan-kesenangan kita pun tidak kebal dari *dukkha*. Kesenangan-kesenangan memberikan kita kebahagiaan ketika mereka masih berlangsung, namun mereka tidak berlangsung untuk selamanya; pada akhirnya kesenangan-kesenangan ini pun harus berlalu dan ketika mereka pergi, mereka menyisakan kita dengan perasaan kehilangan. Kehidupan kita, sebagian besarnya, terentang di antara rasa haus akan kesenangan dan ketakutan akan kesakitan. Kita menjalani hari-hari kita dengan mengejar yang satu dan lari dari yang lain, jarang menikmati kedamaian dari kepuasan hati; kepuasan yang sejati kelihatannya seperti selalu berada di luar jangkauan, berada di cakrawala berikutnya. Kemudian pada akhirnya kita harus mati: melepaskan identitas yang kita bangun dengan menghabiskan seluruh hidup kita, meninggalkan semua hal dan semua orang yang kita cintai.

Namun Buddha mengajarkan, bahkan kematian sekalipun tidak membawa kita menuju akhir dari *dukkha*, karena proses kehidupan tidak berhenti dengan kematian. Ketika kehidupan terhenti pada suatu tempat, dengan suatu tubuh, "rangkaian kesatuan atau kontinum mental," aliran kesadaran perseorangan, muncul kembali di tempat lain dengan suatu tubuh baru sebagai pendukung fisiknya. Demikianlah siklus berlangsung lagi dan lagi — kelahiran, usia tua, dan kematian — didorong oleh kehausan akan keberadaan lagi dan lagi. Buddha menyatakan bahwa lingkaran kelahiran kembali ini — disebut *samsara*, "pengembaraan" — telah berputar melalui waktu tanpa awal. Lingkaran kelahiran kembali tidak memiliki titik

pertama, tanpa asal mula duniawi. Tidak peduli seberapa jauh kita pergi kembali ke masa lalu, kita selalu dapat menemukan makhluk hidup — diri kita sendiri dalam kehidupan-kehidupan yang sebelumnya — berkelana dari keadaan keberadaan yang satu menuju keadaan keberadaan yang lain. Buddha menggambarkan berbagai alam di mana kelahiran kembali dapat terjadi: alam kesengsaraan, alam binatang, alam manusia, alam kebahagiaan surgawi. Namun tidak satu pun dari alam-alam ini yang dapat menawarkan suatu perlindungan terakhir. Kehidupan dalam alam manapun pasti akan berakhir. Kehidupan adalah tidak kekal dan oleh karenanya ditandai dengan rasa tidak aman itu yang merupakan makna terdalam dari *dukkha*. Karena alasan ini, seseorang yang mencita-citakan akhir dari *dukkha* yang sepenuhnya tidak dapat berpuas diri dengan pencapaian duniawi apapun, dengan status apapun, namun harus memenangkan pembebasan dari seluruh pusaran yang tidak stabil.

Sebab-sebab Penderitaan

Seperti yang telah kami katakan, suatu ajaran yang menawarkan jalan menuju akhir dari penderitaan harus memberikan suatu penjelasan yang dapat diandalkan tentang asal mula penderitaan bersyarat tersebut. Karena jika kita ingin mengakhiri penderitaan, kita harus menghentikannya di mana penderitaan itu bermula, bersama dengan sebab-sebabnya. Menghentikan sebab-sebabnya membutuhkan suatu pengetahuan yang menyeluruh mengenai apa mereka dan bagaimana mereka bekerja; oleh karena itu Buddha mendedikasikan bagian yang cukup besar dari ajarannya untuk menelanjangi "kebenaran tentang asal mula *dukkha*." Asal mula *dukkha,* beliau temukan berada di dalam diri kita sendiri, di dalam suatu penyakit fundamental yang meresapi keberadaan kita, menyebabkan kekacauan di dalam pikiran kita sendiri dan merusak hubungan kita dengan orang lain dan dengan dunia. Tanda dari penyakit ini dapat dilihat dari kecenderungan kita terhadap keadaan-keadaan mental tidak bajik tertentu yang dalam bahasa Pali disebut *kilesa* dan biasanya diterjemahkan sebagai "kekotoran batin." Kekotoran-kekotoran batin yang paling mendasar adalah tiga serangkai keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Keserakahan *(lobha)* adalah

keinginan yang berpusat pada diri sendiri: keinginan untuk kesenangan dan kepemilikan, dorongan untuk bertahan hidup, desakan untuk menyokong rasa ego dengan kekuasaan, status, dan gengsi. Kebencian *(dosa)* menandakan respons dari penyangkalan, diekspresikan sebagai penolakan, kejengkelan, pengutukan, dendam, permusuhan, kemarahan, dan kekerasan. Kebodohan batin *(moha)* berarti kegelapan mental: lapisan ketidakpekaan yang tebal yang menghalangi pengertian jelas.

Dari ketiga akar ini, muncul berbagai kekotoran batin lainnya — keangkuhan, kecemburuan, ambisi, kelesuan, kesombongan dan lain-lain — dan bersama-sama dari semua kekotoran batin ini, akar-akar dan cabang-cabang, datanglah *dukkha* dalam bentuknya yang bermacam-macam: sebagai kesakitan dan kesedihan, sebagai ketakutan dan ketidakpuasan, sebagai yang terhanyut tanpa tujuan melewati lingkaran kelahiran dan kematian. Oleh karena itu, untuk meraih kebebasan dari penderitaan, kita harus menghilangkan kekotoran-kekotoran batin tersebut. Namun pekerjaan menghilangkan kekotoran batin harus dilaksanakan dalam cara yang metodis (berdasarkan metode atau dengan cara yang teratur). Pekerjaan ini tidak dapat diselesaikan hanya sekadar dengan diniati, dengan menginginkan kekotoran-kekotoran batin itu lenyap. Pekerjaan ini harus dipandu oleh penyelidikan. Kita harus mencari tahu terhadap apa kekotoran-kekotoran batin tersebut bergantung dan kemudian melihat bagaimana untuk melenyapkan penyokong kekotoran-kekotoran batin tersebut tergantung pada kekuatan diri kita sendiri.

Buddha mengajarkan bahwa ada satu kekotoran batin yang membangkitkan kekotoran-kekotoran batin lainnya, satu akar yang memegangi semua kekotoran-kekotoran batin tersebut agar tidak goyah. Akar ini adalah ketidaktahuan *(avijja)*.[1] Ketidaktahuan bukanlah sekadar tidak adanya pengetahuan, ketidaktahuan adalah kurangnya pengetahuan kita tentang potongan informasi tertentu. Ketidaktahuan dapat hadir berdampingan dengan suatu akumulasi luas dari pengetahuan yang terperinci, dan dengan caranya sendiri, ketidaktahuan tersebut dapat menjadi sangat licin dan banyak akal. Sebagai akar yang mendasar dari *dukkha*, ketidaktahuan merupakan

suatu kegelapan fundamental yang menyelubungi pikiran. Kadang kala ketidaktahuan ini bekerja secara pasif, hanya mengaburkan pengertian yang tepat. Pada kesempatan lain, ketidaktahuan dapat memainkan peran aktif: ketidaktahuan itu menjadi penipu ulung, menciptakan suatu tumpukan persepsi dan konsep yang menyimpang yang digenggam oleh pikiran sebagai atribut-atribut dunia, tidak menyadari bahwa persepsi dan konsep tersebut merupakan konstruksi tipuan ketidaktahuan itu sendiri.

Dalam persepsi-persepsi dan pemikiran-pemikiran yang keliru ini, kita menemukan tanah yang memelihara kekotoran-kekotoran batin ini. Pikiran melihat beberapa kemungkinan dari kesenangan, menerima kesenangan itu bulat-bulat, dan hasilnya adalah keserakahan. Saat rasa lapar kita akan pemuasan terhalang, rintangan-rintangan muncul, dan timbulah kemarahan dan kebencian. Atau saat kita berjuang mengatasi ambiguitas, pandangan kita tertutup, dan kita menjadi tersesat dalam kebodohan batin. Dengan ini, kita menemukan lapangan pembiakan *dukkha*: ketidaktahuan memunculkan kekotoran-kekotoran batin, kekotoran-kekotoran batin memunculkan penderitaan. Selama matriks sebab musabab ini masih ada, kita belum terlepas dari bahaya. Kita mungkin masih menemukan kesenangan dan kenikmatan — kesenangan-kesenangan indra, kesenangan-kesenangan sosial, kesenangan-kesenangan pikiran dan hati. Namun tidak peduli seberapa besar kesenangan yang mungkin kita alami, tidak peduli seberapa suksesnya kita menghindari kesakitan, masalah dasar tetap berada pada inti dari keberadaan kita dan kita terus bergerak dalam belenggu dari *dukkha*.

Pemotongan Sebab-Sebab Penderitaan

Untuk membebaskan diri kita dari penderitaan secara menyeluruh dan tuntas, kita harus menghilangkan penderitaan tersebut sampai ke akarnya, dan itu berarti menghilangkan ketidaktahuan. Namun bagaimana cara seseorang menghilangkan ketidaktahuan? Jawabannya secara jelas terdapat pada sifat dari lawannya. Oleh karena ketidaktahuan merupakan suatu keadaan tidak mengetahui hal-hal sebagaimana mereka adanya, maka yang dibutuhkan adalah pengetahuan mengenai hal-hal sebagaimana

mereka adanya. Bukan sekadar pengetahuan konseptual, pengetahuan sebagai pemikiran, namun pengetahuan persepsi, mengetahui yang juga adalah melihat. Jenis mengetahui seperti ini disebut kebijaksanaan *(pañña)*. Kebijaksanaan membantu membetulkan kerja ketidaktahuan yang menyimpang. Kebijaksanaan memungkinkan kita untuk memahami hal-hal sebagaimana mereka adanya dalam kenyataan, dengan langsung dan segera, bebas dari tabir pemikiran-pemikiran, pandangan-pandangan, dan asumsi-asumsi yang biasanya dipasang oleh pikiran-pikiran kita di antara pikiran-pikiran itu sendiri dan yang sebenarnya.

Untuk menghilangkan ketidaktahuan, kita membutuhkan kebijaksanaan, namun bagaimana kebijaksanaan dapat diperoleh? Sebagai pengetahuan yang sudah pasti tentang sifat sejati dari hal-hal, yang dikumpulkan dan terakumulasi dari deretan fakta-fakta, kebijaksanaan tidak dapat diraih dengan sekadar pembelajaran. Akan tetapi, Buddha mengatakan kebijaksanaan dapat dikembangkan. Kebijaksanaan menjadi ada melalui suatu rangkaian kondisi-kondisi, kondisi-kondisi yang mana kita memiliki kekuatan untuk mengembangkannya. Kondisi-kondisi ini sesungguhnya adalah faktor-faktor mental, komponen-komponen dari kesadaran, yang berkumpul bersama menjadi sebuah struktur sistematik yang dapat disebut sebuah jalan dalam arti katanya yang esensial yaitu: sebuah rangkaian cara untuk bergerak mengarah pada suatu tujuan. Tujuannya di sini adalah akhir dari penderitaan, dan jalan menuju tujuan tersebut adalah Jalan Mulia Beruas Delapan dengan delapan ruasnya: pandangan benar, niat benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar.

Buddha menyebut jalan ini sebagai jalan tengah *(majjhima patipada)*. Disebut jalan tengah karena jalan ini menjauhkan kita dari dua ekstrem, dua usaha sesat untuk meraih pembebasan dari penderitaan. Yang pertama adalah ekstrem dari pemuasan di dalam kesenangan indra yakni usaha untuk memadamkan ketidakpuasan melalui pemuasan nafsu. Pendekatan ini memberikan kesenangan, namun kenikmatan yang didapatkannya kasar, bersifat sementara, dan tanpa kepuasan yang mendalam. Buddha

mengenali bahwa nafsu indra dapat melakukan cengkeraman yang kuat atas pikiran-pikiran dari makhluk hidup, dan beliau sangat teliti menyadari betapa bergairah jadinya orang-orang yang telah dilekati nafsu indra terhadap kesenangan-kesenangan indra. Namun beliau juga mengetahui bahwa kesenangan ini jauh lebih rendah dibanding kebahagiaan yang timbul dari pelepasan keduniawian, dan oleh karena itu beliau berulang kali mengajarkan bahwa jalan menuju Yang Tertinggi pada akhirnya membutuhkan pelepasan dari nafsu indra. Jadi, Buddha menggambarkan pemuasan di dalam kesenangan indra sebagai “rendah, umum, duniawi, tercela, tidak mengarah ke tujuan.”

Ekstrem yang lain adalah praktik penyiksaan diri yakni usaha untuk meraih pembebasan dengan menyiksa tubuh. Pendekatan ini mungkin berasal dari suatu cita-cita murni akan pembebasan, namun pendekatan ini bekerja dalam batas asumsi keliru yang meyebabkan hasil dari energi yang sudah dikerahkan tidak menghasilkan. Kekeliruan ini menganggap tubuh sebagai sebab belenggu, padahal sumber dari masalah yang sesungguhnya terletak di dalam pikiran — pikiran yang terobsesi oleh keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Untuk membebaskan pikiran dari kekekotoran-kekekotoran batin ini, penyiksaan pada tubuh bukan hanya tidak ada gunanya tetapi juga menjatuhkan diri sendiri, karena tindakan penyiksaan diri tersebut adalah pengrusakan dari suatu instrumen yang dibutuhkan. Jadi, Buddha menggambarkan ekstrem kedua ini sebagai “menyakitkan, tercela, tidak mengarah ke tujuan.”[2]

Terpisah dari dua pendekatan ekstrem ini adalah Jalan Mulia Beruas Delapan yang disebut sebagai jalan tengah, tidak dalam arti jalan ini adalah kompromi dari kedua ekstrem tersebut namun dalam arti bahwa jalan ini melampaui kedua ekstrem tersebut dengan menghindari kekeliruan-kekeliruan yang dimiliki masing-masing ekstrem tersebut. Jalan ini menghindari ekstrem dari pemuasan indra dengan pengenalannya tentang kesia-siaan dari nafsu dan penekanannya pada pelepasan keduniawian. Nafsu dan kesenangan indra, jauh dari menjadi suatu cara menuju kebahagiaan, adalah mata air penderitaan yang harus ditinggalkan sebagai syarat dari pembebasan. Namun

praktik pelepasan keduniawian tidak memerlukan penyiksaan tubuh. Praktik pelepasan keduniawian ini mencakup latihan mental, dan untuk ini, tubuh harus sehat sebagai penyokong yang kokoh untuk pekerjaan di dalam batin. Oleh karena itu, tubuh harus dirawat dengan baik, dijaga kesehatannya, sementara kemampuan-kemampuan mental dilatih untuk menghasilkan kebijaksanaan yang membebaskan. Inilah jalan tengah, Jalan Mulia Beruas Delapan, yang "menimbulkan penglihatan, menimbulkan pengetahuan, dan mengarah pada kedamaian, kepada pengetahuan langsung, kepada pencerahan, kepada Nibbana."[3]

BAB II: Pandangan Benar (*Samma Ditthi*)

Delapan ruas dari Jalan Mulia Beruas Delapan bukanlah tahap-tahap yang harus diikuti secara berurutan, satu demi satu. Delapan ruas ini lebih tepat dideskripsikan sebagai komponen-komponen dibandingkan sebagai tahap-tahap. Delapan ruas ini dapat disamakan atau digambarkan seperti kawat-kawat serabut yang saling terjalin dari sebuah kabel, di mana kabel tersebut membutuhkan kontribusi dari semua kawat serabut tersebut untuk mencapai kekuatan maksimum. Dengan tingkat kemajuan tertentu, seluruh delapan ruas ini dapat dihadirkan secara bersamaan di mana kedelapan ruas tersebut saling mendukung satu sama lainnya. Akan tetapi, sebelum tingkat kemajuan tersebut tercapai, adanya beberapa urutan dalam penjabaran jalan, tidak dapat dihindari. Ditinjau dari sudut pandang pelatihan praktis, delapan ruas jalan dibagi menjadi tiga kelompok: (i) kelompok disiplin moral *(silakkhandha),* terdiri dari ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar; (ii) kelompok konsentrasi *(samadhikkhandha),* terdiri dari usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar; dan (iii) kelompok kebijaksanaan *(paññakkhandha),* terdiri dari pandangan benar dan niat benar. Tiga kelompok ini mewakili tiga tahapan pelatihan: pelatihan dalam disiplin moral yang lebih tinggi, pelatihan dalam kesadaran yang lebih tinggi, dan pelatihan dalam kebijaksanaan yang lebih tinggi.[4]

Urutan dari tiga pelatihan tersebut ditentukan oleh keseluruhan tujuan dan arah dari jalan. Karena tujuan akhir di mana jalan tersebut mengarah yakni pembebasan dari penderitaan, bergantung sepenuhnya pada pencabutan ketidaktahuan, puncak atau klimaks dari jalan haruslah merupakan pelatihan langsung melawan ketidaktahuan. Ini adalah pelatihan dalam kebijaksanaan, yang dirancang untuk membangunkan kemampuan pengertian yang dapat menembus, yang melihat hal-hal “sebagaimana adanya.” Kebijaksanaan membuka atau berkembang secara berjenjang atau bertingkat, namun bahkan kilatan-kilatan pandangan terang yang paling redup sekalipun mensyaratkan adanya pikiran yang telah terkonsentrasi

sebagai dasarnya, terbebas dari gangguan dan pengalihan. Konsentrasi diperoleh melalui pelatihan dalam kesadaran yang lebih tinggi, bagian kedua dari jalan, yang membawa kekaleman dan ketenangan yang dibutuhkan untuk mengembangkan kebijaksanaan. Akan tetapi agar pikiran dapat disatukan di dalam konsentrasi, sebuah pembatas harus ditempatkan pada kecenderungan-kecenderungan tidak bajik yang biasanya mendominasi kerja pikiran. Karena kecenderungan-kecenderungan ini memencarkan atau membuyarkan sorotan perhatian dan menyebarkannya di tengah banyaknya persoalan atau urusan. Kecenderungan tidak bajik akan terus menguasai sepanjang mereka diizinkan untuk berekspresi melalui saluran-saluran tubuh dan ucapan sebagai perbuatan melalui tubuh dan verbal. Oleh karena itu, pada permulaan pelatihan, sangatlah perlu untuk mengendalikan indra-indra perbuatan, untuk mencegah indra-indra tersebut menjadi alat bagi kekotoran-kekotoran batin. Tugas ini diselesaikan oleh bagian pertama dari jalan yakni pelatihan dalam disiplin moral. Jadi, jalan berevolusi atau berkembang melalui tiga tahapannya, dengan disiplin moral sebagai landasan untuk konsentrasi, konsentrasi sebagai landasan untuk kebijaksanaan, dan kebijaksanaan sebagai instrumen atau alat langsung untuk mencapai pembebasan.

Kebingungan terkadang timbul atas ketidakkonsistenan yang tampak dalam sususan dari ruas-ruas jalan dan pelatihan beruas tiga. Kebijaksanaan — yang meliputi pandangan benar dan niat benar — adalah tahapan terakhir dalam pelatihan beruas tiga, namun ruas-ruasnya ditempatkan di awal jalan dan bukan di akhir seperti yang diharapkan sesuai dengan kitab yang memiliki aturan konsistensi yang tegas. Akan tetapi, urutan ruas-ruas jalan bukanlah hasil dari suatu kesalahan ceroboh namun ditentukan oleh suatu pertimbangan logis atau persiapan yang penting yakni pandangan benar dan niat benar yang tipenya pendahuluan itu, dibutuhkan di awal sebagai pemacu untuk memasuki pelatihan beruas tiga. Pandangan benar menyediakan perspektif untuk praktik, niat benar menyediakan arah dari tujuan. Namun kedua ruas ini tidak berakhir dalam peran persiapannya. Karena ketika pikiran telah dihaluskan oleh pelatihan dalam disiplin moral dan konsentrasi, maka pikiran sampai pada pandangan benar dan niat benar

yang lebih tinggi, yang kini membentuk pelatihan yang benar di dalam kebijaksanaan yang lebih tinggi.

Pandangan benar adalah pendahulu dari keseluruhan jalan, pemandu bagi semua ruas lainnya. Pandangan benar memungkinkan kita untuk mengerti titik awal kita, tujuan kita, dan tonggak-tonggak penanda berurutan yang harus kita lalui seiiring dengan praktik kita yang semakin maju. Berusaha atau mencoba untuk melaksanakan praktik tanpa disertai landasan pandangan benar adalah seperti mengambil risiko tersesat dalam pergerakan tidak terarah yang sia-sia. Melakukan hal ini, dapat diibaratkan seperti berkeinginan untuk berkendara ke suatu tempat tanpa memeriksa peta jalan atau mendengarkan saran dari pengemudi berpengalaman. Seseorang bisa saja masuk ke dalam mobil dan mulai mengemudi, namun bukannya mendekati tujuan orang tersebut, orang tersebut kemungkinan besar malah bergerak semakin jauh dari tujuannya. Untuk sampai di tempat yang diinginkan, seseorang harus memiliki beberapa gagasan mengenai petunjuk umum tentang tujuan tersebut serta jalan-jalan yang mengarah ke sana. Pertimbangan-pertimbangan serupa juga diterapkan pada praktik dari jalan dalam bentuk sebuah kerangka pengertian yang dibentuk oleh pandangan benar.

Pentingnya pandangan benar dapat diukur dari fakta bahwa perspektif-perspektif kita mengenai isu-isu nyata yang mendesak atau genting dan nilai yang memiliki suatu hubungan yang melampaui sekadar keyakinan teoritis. Perspektif-perspektif dan nilai inilah yang mengatur sikap kita, perbuatan kita, seluruh orientasi kita menuju keberadaan. Pandangan-pandangan kita mungkin tidak dirumuskan dengan jelas di dalam pikiran kita; kita mungkin hanya memiliki suatu pemahaman konseptual yang samar-samar tentang keyakinan kita. Namun dirumuskan atau tidak, diekspresikan atau disimpan dalam hati, pandangan-pandangan ini memiliki pengaruh yang sangat luas. Mereka menyusun persepsi kita, mengurutkan nilai-nilai kita, mengkristal ke dalam kerangka ide yang melaluinya kita tafsirkan untuk diri kita sendiri, arti dari keberadaan kita di dunia.

Pandangan-pandangan ini kemudian mengkondisikan perbuatan. Mereka berada di balik pilihan-pilihan dan tujuan-tujuan kita serta upaya-upaya kita untuk mengubah tujuan-tujuan ini dari cita-cita menjadi kenyataan. Perbuatan itu sendiri dapat menentukan konsekuensi, tetapi perbuatan beserta konsekuensinya bergantung pada pandangan-pandangan yang menjadi awal dari kemunculannya. Karena pandangan menyiratkan suatu "komitmen ontologis (berhubungan dengan hakikat hidup)," sebuah keputusan terhadap pertanyaan mengenai apa yang nyata dan benar, sehingga selanjutnya pandangan-pandangan dibagi menjadi dua kelas, pandangan-pandangan benar dan pandangan-pandangan salah. Pandangan benar dapat disamakan dengan apa yang nyata, sedangkan pandangan salah menyimpang dari apa yang nyata dan menetapkan apa yang salah untuk menggantikan apa yang nyata. Kedua jenis pandangan berbeda ini, yang diajarkan oleh Buddha, menjurus pada rentetan perbuatan yang secara radikal berlainan, yang tentu saja memberikan hasil yang berlawanan. Apabila kita memegang suatu pandangan salah, meskipun jika pandangan salah itu hanya samar-samar, pandangan salah itu akan mengarahkan kita kepada rangkaian perbuatan yang nantinya mengakibatkan penderitaan. Di sisi lain, apabila kita mengambil pandangan benar, pandangan tersebut akan mengarahkan kita kepada perbuatan benar, dan dengan cara demikian membawa kita menuju pembebasan dari penderitaan. Meski orientasi konseptual kita terhadap dunia mungkin terlihat tidak berbahaya dan sepele, ketika diamati dengan lebih saksama, orientasi konseptual tersebut akan menunjukkan dirinyalah yang menjadi menjadi faktor penentu dari keseluruhan arah perkembangan kita ke depannya. Buddha sendiri mengatakan bahwa ia melihat tidak ada faktor tunggal yang begitu bertanggung jawab atas munculnya keadaan pikiran tidak bajik seperti halnya pandangan salah, dan tidak ada faktor yang begitu membantu atas munculnya keadaan pikiran bajik seperti halnya pandangan benar. Kembali, beliau berkata bahwa tidak ada faktor tunggal yang begitu bertanggung jawab atas penderitaan mahkluk hidup seperti halnya pandangan salah, dan tidak ada faktor yang begitu kuat dalam mendorong kemaslahatan makhluk hidup seperti halnya pandangan benar (AN 1:16.2).

Dalam ukurannya yang paling penuh, pandangan benar melibatkan suatu pengertian benar tentang keseluruhan Dhamma atau ajaran Buddha, dan oleh karena itu lingkupnya sama dengan cakupan dari Dhamma itu sendiri. Namun untuk tujuan praktis, dua jenis pandangan benar menonjol sebagai yang utama. Yang satu adalah pandangan benar duniawi yakni pandangan benar yang beroperasi di dalam batasan dunia. Yang lain adalah pandangan benar dalam pengertian supra-duniawi yakni pandangan benar yang lebih tinggi yang mengarah pada pembebasan dari dunia. Yang pertama berkaitan dengan hukum yang mengatur kemajuan materi dan spiritual di dalam lingkaran penjadian, dengan prinsip-prinsip yang mengarah kepada keadaan keberadaan yang lebih tinggi dan lebih rendah, pada kebahagiaan dan penderitaan duniawi. Yang kedua berkaitan dengan prinsip-prinsip yang esensial untuk pembebasan. Pandangan benar yang lebih tinggi ini tidak membidik sekadar pada kemajuan spiritual dari kehidupan ke kehidupan, namun pada pembebasan dari siklus kehidupan dan kematian yang terus berulang.

Pandangan Benar Duniawi

Pandangan benar duniawi melibatkan suatu pemahaman yang benar mengenai hukum kamma, keampuhan moral dari perbuatan. Nama harfiahnya adalah “pandangan benar mengenai kepemilikan dari perbuatan” *(kammassakata sammaditthi),* dan rumusan standarnya terletak dalam pernyataan: “Makhluk adalah pemilik dari perbuatan-perbuatan mereka, pewaris dari perbuatan-perbuatan mereka; mereka berasal dari perbuatan-perbuatan mereka, terikat dengan perbuatan-perbuatan mereka, dan didukung oleh perbuatan-perbuatan mereka. Apapun perbuatan yang mereka lakukan, baik atau buruk, merekalah yang akan menjadi pewaris semua itu.”[5] Rumusan yang lebih spesifik juga muncul dalam teks-teks. Sebagai contoh, salah satu penggalan menegaskan bahwa perbuatan bermoral seperti berdana dan pemberian dana makanan memiliki arti moral, bahwa perbuatan-perbuatan baik dan buruk itu menghasilkan buah-buah yang sesuai dengan perbuatannya, bahwa seseorang memiliki suatu tugas untuk melayani ibu dan ayah, bahwa terdapat kelahiran kembali dan

suatu dunia di luar dunia yang terlihat, dan bahwa guru-guru agama yang memiliki pencapaian tinggi, yang menguraikan secara terperinci kebenaran tentang dunia berdasarkan realisasi tinggi mereka sendiri, dapat ditemukan. [6]

Untuk memahami implikasi dari bentuk pandangan benar ini, kita pertama-tama harus memeriksa arti dari kata kuncinya, *kamma.* Kata *kamma* berarti perbuatan. Dalam Buddhisme, jenis perbuatan yang relevan adalah perbuatan yang disertai kehendak, perbuatan adalah ungkapan dari kehendak yang sudah ditentukan secara moral, karena kehendaklah yang memberikan makna etis pada suatu perbuatan. Jadi, Buddha dengan jelas mengidentifikasikan perbuatan dengan kehendak. Dalam sebuah khotbah mengenai analisis kamma, beliau berkata: "Para bhikkhu, kehendaklah yang saya sebut perbuatan *(kamma).* Setelah berkehendak, seseorang melakukan suatu perbuatan melalui tubuh, ucapan, atau pikiran."[7] Identifikasi kamma dengan kehendak menjadikan kamma secara esensial sebagai peristiwa mental, suatu faktor yang berasal dari pikiran yang berusaha untuk mewujudkan dorongan-dorongan pikiran, kecenderungan-kecenderungan, dan tujuan-tujuan. Kehendak menjadi nyata melalui salah satu dari tiga saluran — tubuh, ucapan, atau pikiran — yang disebut tiga pintu perbuatan *(kammadvara).* Suatu kehendak yang disalurkan melalui tubuh adalah suatu perbuatan fisik; suatu kehendak yang disalurkan melalui ucapan adalah perbuatan verbal; dan suatu kehendak yang muncul dalam pemikiran, rencana, gagasan, dan keadaan-keadaan mental lain tanpa dinyatakan atau disalurkan ke luar adalah perbuatan mental. Jadi, satu faktor kehendak dibedakan menjadi tiga jenis kamma menurut saluran yang dilalui yang melaluinya kehendak tersebut menjadi nyata.

Pandangan benar membutuhkan lebih dari sekadar pengetahuan sederhana mengenai arti kamma secara umum. Adalah juga penting untuk mengerti: (i) Pembedaan secara etis kamma ke dalam kamma tidak bajik dan kamma bajik; (ii) kasus-kasus pokok dari setiap jenis; dan (iii) akar-akar yang menjadi sumber munculnya perbuatan-perbuatan ini. Seperti diungkapkan dalam sebuah sutta: "Ketika seorang murid mulia mengerti apa yang secara

kamma adalah tidak bajik, dan akar dari kamma tidak bajik, apa yang secara kamma adalah bajik, dan akar dari kamma bajik, maka ia telah memiliki pandangan benar."[8]

(i) Membahas poin-poin ini secara berurut, kita menemukan bahwa kamma pertama-tama dibedakan menjadi tidak bajik *(akusala)* dan bajik *(kusala)*. Kamma tidak bajik adalah perbuatan yang patut disalahkan secara moral, merugikan terhadap perkembangan spiritual, dan kondusif mendatangkan penderitaan bagi diri sendiri maupun yang lain. Di sisi lain, kamma bajik adalah perbuatan yang terpuji secara moral, membantu pertumbuhan spiritual, dan produktif menghasilkan manfaat-manfaat bagi diri sendiri maupun yang lain.

(ii) Ada banyak sekali contoh-contoh dari kamma tidak bajik dan bajik yang dapat disebutkan, namun Buddha memilih sepuluh dari masing-masing sebagai yang utama. Ini beliau katakan sebagai sepuluh macam perbuatan tidak bajik dan sepuluh macam perbuatan bajik. Di dalam dua kumpulan tersebut, diantara sepuluh perbuatan, tiga adalah fisik, empat adalah verbal, dan tiga adalah mental. Sepuluh macam kamma tidak bajik dapat didaftarkan sebagai berikut, dibagi berdasarkan cara dari pintu penyataan kamma-kamma tidak bajik tersebut:

1. Memusnahkan kehidupan
2. Mengambil yang tidak diberikan
3. Perilaku keliru dalam kaitannya dengan kesenangan-kesenangan indra

Perbuatan verbal:

4. Ucapan salah
5. Ucapan memfitnah
6. Ucapan kasar *(vacikamma)*

7. Obrolan kosong
8. Ketamakan
9. Niat jahat
10. Pandangan salah

Sepuluh macam kamma bajik adalah kebalikan dari yang sebelumnya, yakni: tidak melakukan tujuh kamma tidak bajik yang pertama, terbebas dari ketamakan dan niat jahat, dan berpegangan pada pandangan benar. Meskipun ketujuh kasus dari tidak melakukan dilaksanakan sepenuhnya oleh pikiran dan tidak benar-benar memerlukan perbuatan yang terang-terangan, ketujuh kasus ini tetap berkaitan dengan perbuatan bajik fisik dan verbal karena ketujuh kasus ini berpusat pada pengendalian indra-indra dari tubuh dan ucapan.

(iii) Perbuatan-perbuatan dibedakan sebagai bajik dan tidak bajik atas dasar motif-motif yang mendasari perbuatan-perbuatan tersebut, yang disebut "akar-akar" *(mula)*. Akar-akar ini menanamkan kualitas moral pada kehendak-kehendak yang cocok dengan akar-akar tersebut. Oleh karena itu, kamma adalah bajik atau tidak bajik tergantung pada akar-akarnya apakah bajik atau tidak bajik. Akar-akarnya beruas tiga untuk setiap kumpulan. Akar-akar tidak bajik adalah tiga kekotoran batin yang sudah kita sebutkan — keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Perbuatan apapun yang berasal dari tiga akar ini adalah suatu kamma tidak bajik. Tiga akar bajik adalah lawannya, diungkapkan secara negatif dalam gaya India kuno sebagai tanpa-keserakahan *(alobha),* tanpa-kebencian *(adosa),* dan tanpa-kebodohan batin *(amoha).* Meski ketiga akar ini ditunjukkan secara negatif, akar-akar ini tidak sekadar melambangkan tidak adanya kekotoran batin tetapi juga melambangkan kebajikan-kebajikan yang sesuai. Tanpa-keserakahan menyiratkan pelepasan keduniawian, ketidakmelekatan, dan kemurahan hati; tanpa-kebencian menyiratkan cinta kasih, simpati, dan kelembutan; dan tanpa-kebodohan batin menyiratkan kebijaksanaan. Perbuatan apapun yang berasal dari akar-akar ini adalah suatu kamma bajik.

Ciri-ciri paling penting dari kamma adalah kapasitasnya untuk menciptakan

hasil yang sesuai dengan kualitas etis dari perbuatan. Hukum universal yang selalu ada, mengatur perbuatan-perbuatan berkehendak, memastikan bahwa perbuatan-perbuatan ini menghasilkan konsekuensi-konsekuensi balasannya, yang disebut *vipaka,* “pematangan-pematangan,” atau *phala,* “buah-buah.” Hukum yang menghubungkan perbuatan dengan buahnya bekerja dengan prinsip sederhana bahwa perbuatan tidak bajik matang dalam penderitaan, perbuatan bajik matang dalam kebahagiaan. Pematangan tersebut tidak perlu terjadi seketika itu juga; pematangan tersebut sama sekali tidak perlu terjadi dalam kehidupan sekarang. Kamma dapat beroperasi melintasi rangkaian masa kehidupan; kamma bahkan dapat tetap tertidur selama berkalpa-kalpa yang akan datang. Namun kapanpun kita melakukan suatu perbuatan berkehendak, kehendak tersebut akan meninggalkan jejaknya pada kontinum atau rangkaian mental di mana kehendak tersebut tinggal sebagai potensi yang tersimpan. Ketika kamma yang tersimpan bertemu dengan kondisi-kondisi yang cocok untuk membuatnya matang, kamma tersebut bangun dari keadaan tertidurnya dan memicu beberapa efek yang membawa kompensasi yang masak dari perbuatan asalnya. Pematangan tersebut dapat terjadi dalam kehidupan sekarang, di kehidupan berikutnya, atau di beberapa kehidupan setelahnya. Sebuah kamma mungkin matang dengan menghasilkan kelahiran kembali menuju keberadaan berikutnya, sehingga menentukan bentuk dasar kehidupan; atau kamma mungkin matang di tengah suatu masa kehidupan, muncul dalam beragam pengalaman-pengalaman bahagia dan kepedihan, kesuksesan dan kegagalan, kemajuan dan kemunduran. Namun kapanpun kamma itu matang dan dalam cara apapun, prinsip yang sama selalu berlaku: perbuatan bajik menghasilkan hasil yang menyenangkan, perbuatan tidak bajik menghasilkan hasil yang tidak menyenangkan.

Mengenali prinsip ini adalah memegang pandangan benar dari jenis duniawi. Pandangan ini dengan segera mengeluarkan bermacam-macam bentuk pandangan salah yang tidak sesuai dengan pandangan tersebut. Seiiring pandangan benar ini menegaskan bahwa perbuatan-perbuatan kita memiliki suatu pengaruh terhadap nasib kita yang terus berlanjut di kehidupan-kehidupan yang akan datang, pandangan ini menentang

pandangan nihilisme yang menganggap kehidupan ini sebagai satu-satunya keberadaan kita dan berkeyakinan bahwa kesadaran berhenti bersama kematian. Seiiring pandangan benar ini menetapkan perbedaan antara baik dan jahat, benar dan salah, dalam suatu prinsip objektif universal, pandangan ini menentang subjektivisme etis yang menyatakan bahwa baik dan jahat adalah hanya dalil pendapat pribadi atau sarana untuk kontrol sosial. Seiiring pandangan benar ini menegaskan bahwa orang dapat memilih perbuatan mereka dengan bebas, dalam batas-batas yang ditentukan oleh kondisi-kondisi mereka, pandangan ini menentang garis "determinatif keras" bahwa pilihan-pilihan kita selalu dibuat atas dasar terpaksa, dan oleh karenanya maka kehendak bebas adalah tidak nyata dan tanggung jawab moral tidak dapat dipertahankan.

Beberapa implikasi dari ajaran Buddha tentang pandangan benar mengenai kamma dan buahnya adalah bertentangan dengan tren populer dalam pemikiran zaman sekarang, dan akan sangat membantu untuk menjadikan perbedaan-perbedaan ini terlihat jelas. Ajaran tentang pandangan benar membuat menjadi tahu tentang baik dan buruk, benar dan salah, melampaui pendapat-pendapat konvensional tentang apa yang baik dan buruk, apa yang benar dan salah. Seluruh masyarakat mungkin dilanda kebingungan mengenai nilai-nilai moral yang benar, dan meskipun semua orang di dalam masyarakat mungkin menghargai satu perbuatan tertentu sebagai benar dan mengutuk jenis perbuatan yang lain sebagai salah, ini tidak membuat perbuatan-perbuatan tersebut secara sah benar dan salah. Bagi Buddha, standar-standar moral adalah objektif dan tidak berubah-ubah. Sementara karakter moral dari perbuatan tidak diragukan lagi terkondisi oleh keadaan-keadaan saat perbuatan tersebut dilakukan, terdapat kriteria objektif yang dengannya perbuatan apapun, atau kode moral menyeluruh apapun, dapat dievaluasi. Standar objektif dari moralitas ini sesuai dengan Dhamma, hukum kosmis dari kebenaran dan kebajikan. Dasar pengesahan yang melampaui pribadi merupakan fakta bahwa perbuatan-perbuatan, sebagai ungkapan dari kehendak-kehendak yang melahirkan perbuatan-perbuatan tersebut, menghasilkan konsekuensi-konsekuensi bagi agen atau pengantarnya, dan bahwa korelasi-korelasi antara perbuatan-perbuatan dan

konsekuensi-konsekuensinya adalah intrinsik terhadap kehendak-kehendak itu sendiri. Tidak ada hakim ilahi yang berdiri di atas proses kosmis, yang menentukan dan memberikan imbalan-imbalan dan hukuman-hukuman. Meskipun demikian, perbuatan-perbuatan itu sendiri, melalui sifat bermoral atau tidak bermoral yang melekat pada perbuatan-perbuatan tersebut, menghasilkan hasil-hasil yang sesuai.

Bagi kebanyakan orang, sebagian besar, pandangan benar mengenai kamma dan hasilnya, dipegang berdasarkan keyakinan, diterima karena rasa percaya kepada seorang guru spiritual terkemuka yang menyatakan keampuhan moral dari perbuatan. Namun bahkan ketika prinsip kamma tidak dilihat secara personal, prinsip tersebut tetaplah masih merupakan suatu segi dari *pandangan benar.* Prinsip tersebut adalah bagian dan bidang dari pandangan benar karena pandangan benar berhubungan dengan pengertian — dengan mengerti tempat kita di dalam skema keseluruhan dari segala sesuatu — dan seseorang yang sampai pada taraf menerima prinsip bahwa perbuatan berkehendak kita memiliki potensi moral, telah menggenggam suatu fakta penting berkaitan dengan sifat dari keberadaan kita. Akan tetapi, pandangan benar mengenai keampuhan secara kamma dari perbuatan tidak perlu ditinggalkan sebagai suatu masalah keyakinan yang tertutup di balik penghalang yang tidak dapat ditembus. Ini dapat menjadi persoalan dari melihat langsung. Melalui pencapaian keadaan-keadaan tertentu dari konsentrasi yang dalam, adalah mungkin untuk mengembangkan kemampuan spesial yang disebut "mata dewa" *(dibbacakkhu),* kekuatan penglihatan super-indrawi yang mengungkapkan hal-hal yang tak terlihat dari mata jasmani. Ketika kemampuan ini dikembangkan, kemampuan ini dapat diarahkan ke dunia makhluk hidup untuk menyelidiki cara kerja hukum kamma. Dengan penglihatan spesial yang diperoleh, seseorang kemudian dapat melihat untuk dirinya sendiri, dengan persepsi langsung, bagaimana mahkluk-mahkluk meninggal dan terlahir kembali menurut kamma mereka masing-masing, bagaimana mereka menemui kebahagiaan dan penderitaan melalui pematangan dari perbuatan baik dan jahat mereka. [9]

Pandangan Benar yang Lebih Tinggi

Pandangan benar mengenai kamma dan buahnya menyediakan alasan rasional untuk terlibat dalam perbuatan-perbuatan bajik dan mencapai status tinggi di dalam lingkaran kelahiran kembali, namun dengan ini saja, tidak mengantarkan pada pembebasan. Adalah mungkin bagi seseorang untuk menerima hukum kamma, tetapi masih membatasi tujuannya hanya sebatas pada pencapaian-pencapaian duniawi. Motif seseorang untuk melakukan perbuatan mulia mungkin saja merupakan akumulasi dari kamma yang bermanfaat yang menuntun ke kemakmuran dan kesuksesan di sini dan kini, kelahiran kembali yang beruntung sebagai seorang manusia, atau kenikmatan dari kebahagiaan surgawi di alam surga. Tidak ada sedikitpun dalam logika sebab akibat kamma, yang mendorong kemendesakan untuk melampaui siklus kamma dan buahnya. Dorongan untuk pembebasan dari seluruh lingkaran penjadian tergantung pada pencapaian dari suatu perspektif yang berbeda dan lebih dalam, sesuatu yang menghasilkan pandangan terang ke dalam kecacatan yang melekat pada segala bentuk keberadaan dalam samsara termasuk bahkan di keberadaan yang paling agung.

Pandangan benar yang lebih tinggi yang mengarah pada pembebasan ini adalah pengertian dari Empat Kebenaran Mulia. Pandangan benar inilah yang dimaksud sebagai ruas pertama dari Jalan Mulia Beruas Delapan dalam arti sebenarnya: yakni sebagai pandangan benar yang *mulia*. Oleh karena itu, Buddha mendefinisikan dengan jelas ruas jalan pandangan benar dalam istilah-istilah dari empat kebenaran: ”Sekarang, apa itu pandangan benar? Pandangan benar adalah pengertian mengenai penderitaan *(dukkha),* pengertian mengenai asal mula penderitaan, pengertian mengenai berhentinya penderitaan, pengertian mengenai jalan menuju berhentinya penderitaan.”[10] Jalan Beruas Delapan diawali dengan suatu pengertian konseptual mengenai Empat Kebenaran Mulia yang hanya dipersepsikan secara kabur melalui media pemikiran dan refleksi. Jalan Beruas Delapan mencapai puncaknya di dalam suatu intuisi langsung dari kebenaran-kebenaran yang sama tersebut, ditembus dengan suatu kejelasan yang setara

dengan pencerahan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pandangan benar mengenai Empat Kebenaran Mulia membentuk kedua hal, baik permulaan dan kulminasi atau puncak tertinggi dari jalan menuju akhir dari penderitaan.

Kebenaran mulia yang pertama adalah kebenaran dari penderitaan *(dukkha),* ketidakpuasan yang melekat pada keberadaan, yang terlihat dalam ketidakkekalan, kesakitan, dan ketidaklengkapan yang terus menerus yang melekat pada semua bentuk kehidupan.

Ini adalah kebenaran mulia dari penderitaan. Kelahiran adalah penderitaan; penuaan adalah penderitaan; sakit adalah penderitaan; kematian adalah penderitaan; kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, duka, dan keputusasaan adalah penderitaan; berhubungan dengan yang tidak menyenangkan adalah penderitaan; berpisah dari yang menyenangkan adalah penderitaan; tidak mendapatkan yang diinginkan adalah penderitaan; secara singkat, lima kelompok kemelekatan adalah penderitaan.[11]

Pernyataan terakhir tersebut menjadi suatu klaim menyeluruh yang menarik perhatian. Lima kelompok kemelekatan *(pañcupadanakkandha)* adalah skema klasifikasi untuk mengerti sifat keberadaan kita. Buddha mengajarkan, kita adalah suatu kumpulan dari lima kelompok — bentuk materi, perasaan-perasaan, pencerapan-pencerapan, bentukan-bentukan mental, dan kesadaran — semua terhubung dengan kemelekatan. Kita adalah kelima hal tersebut dan kelima hal tersebut adalah kita. Dengan apapun kita mengidentifikasikan, apapun yang kita pegang sebagai diri kita, semua itu masih terkait dengan kumpulan dari lima kelompok tersebut. Bersama-sama, lima kelompok ini membentuk seluruh jajaran pemikiran, emosi, gagasan, dan kecenderungan yang mana kita hidup di dalamnya yakni ”dunia kita.” Jadi pernyataan Buddha bahwa lima kelompok adalah *dukkha,* berdampak membawa semua pengalaman, seluruh keberadaan kita, ke dalam lingkup dari *dukkha.*

Namun di sini munculah pertanyaan: Mengapa Buddha harus mengatakan

bahwa lima kelompok adalah *dukkha?* Alasan dia mengatakan bahwa lima kelompok adalah *dukkha,* adalah bahwa lima kelompok tersebut tidak kekal. Lima kelompok itu berubah dari saat ke saat, timbul dan lenyap, tanpa inti apapun yang kekal yang bertahan melewati perubahan. Karena faktor-faktor konstituen atau yang menjadi bagian penting dari keberadaan kita selalu berubah, sama sekali tanpa suatu inti yang kekal, tidak ada sesuatu yang dapat kita lekati sebagai dasar untuk keamanan. Yang ada hanyalah aliran yang terurai secara terus-menerus yang ketika dilekati dengan keinginan untuk kekekalan menjerumuskan ke dalam penderitaan.

Kebenaran mulia yang kedua menunjukan sebab *dukkha.* Dari kumpulan kekotoran batin yang akhirnya berakibat dalam penderitaan, Buddha menunjukkan nafsu keinginan *(tanha)* sebagai sebab yang dominan dan paling menyebar, "asal mula penderitaan."

Inilah kebenaran mulia dari asal mula penderitaan. Nafsu keinginan inilah yang menghasilkan keberadaan yang terus berulang, terikat dengan keriangan dan nafsu, serta mencari kesenangan di sana sini yang dinamakan nafsu keinginan untuk kesenangan-kesenangan indra, nafsu keinginan untuk keberadaan, dan nafsu keinginan untuk tanpa-keberadaan.[12]

Kebenaran mulia yang ketiga tinggal membalik hubungan asal mula ini. Jika nafsu keinginan adalah sebab *dukkha,* maka untuk terbebas dari *dukkha,* kita harus menghilangkan nafsu keinginan. Oleh karena itu Buddha mengatakan:

Ini adalah kebenaran mulia mengenai berhentinya penderitaan. Ini adalah pemudaran dan penghentian yang lengkap dari nafsu keinginan ini, inilah peninggalan dan pembuangan, pembebasan dan pelepasan dari nafsu keinginan.[13]

Keadaan kedamaian sempurna yang datang ketika nafsu keinginan dihilangkan adalah *Nibbana (nirvana),* keadaan tidak berkondisi yang dialami saat hidup bersama pemadaman api keserakahan, kebencian, dan

kebodohan batin. Kebenaran mulia yang keempat menunjukkan jalan untuk mencapai akhir dari *dukkha,* jalan menuju realisasi dari Nibbana. Jalan tersebut adalah Jalan Mulia Beruas Delapan itu sendiri.

Pandangan benar mengenai Empat Kebenaran Mulia berkembang dalam dua tahap. Tahap pertama disebut pandangan benar yang sesuai dengan kebenaran-kebenaran tersebut *(saccanulomika samma ditthi);* tahap kedua, pandangan benar yang menembus kebenaran-kebenaran *(saccapativedha samma ditthi).* Untuk memperoleh pandangan benar yang sesuai dengan kebenaran-kebenaran membutuhkan suatu pengertian jelas tentang arti dan makna kebenaran-kebenaran tersebut dalam kehidupan kita. Pengertian seperti ini muncul, pertama dengan mempelajari kebenaran-kebenaran tersebut dan menelaahnya. Selanjutnya pengertian ini diperdalam dengan merefleksikan kebenaran-kebenaran tersebut di dalam cahaya pengalaman sampai seseorang memperoleh suatu keyakinan yang kuat terhadap kejujuran kebenaran-kebenaran ini.

Namun bahkan sampai titik ini, kebenaran-kebenaran tersebut belum ditembus, dan karena itu pengertian yang dicapai masih cacat, pengertian ini masih konsep bukannya persepsi. Untuk sampai pada realisasi pengalaman dari kebenaran-kebenaran tersebut, adalah perlu untuk menjalani praktik meditasi — pertama untuk menguatkan kapasitas untuk konsentrasi yang terus menerus, kemudian untuk mengembangkan pandangan terang. Pandangan terang timbul dengan merenungkan lima kelompok, faktor-faktor dari keberadaan, dalam rangka untuk melihat karakteristik mereka yang sesungguhnya. Pada puncak dari perenungan semacam ini, mata mental berpaling dari fenomena yang berkondisi yang terkandung di dalam kelompok-kelompok dan mata mental itu akan menggeser fokusnya ke keadaan tidak berkondisi, Nibbana, yang menjadi dapat dicapai melalui kemampuan pandangan terang yang diperdalam. Dengan pergeseran ini, ketika mata pikiran melihat Nibbana, di sini terjadi suatu penembusan seluruh Empat Kebenaran Mulia secara bersamaan. Dengan melihat Nibbana, keadaan di luar *dukkha,* seseorang memperoleh perspektif untuk memandang lima kelompok dan melihat bahwa mereka adalah *dukkha*

karena mereka berkondisi, terkena perubahan tanpa henti. Pada saat yang sama Nibbana direalisasikan, nafsu keinginan berhenti; pengertian kemudian timbul bahwa nafsu keinginan adalah asal mula sebenarnya dari *dukkha.* Ketika Nibbana dilihat, Nibbana itu direalisasi menjadi keadaan damai, bebas dari kekacauan penjadian. Dan karena pengalaman ini telah dicapai dengan mempraktikkan Jalan Mulia Beruas Delapan, seseorang mengetahui untuk dirinya sendiri bahwa Jalan Mulia Beruas Delapan benar-benar merupakan jalan menuju akhir dari *dukkha.*

Pandangan benar yang menembus Empat Kebenaran Mulia tersebut muncul di akhir jalan, bukan di awal. Kita harus memulai dengan pandangan benar yang selaras dengan kebenaran-kebenaran tersebut, diperoleh melalui pembelajaran dan diperkuat melalui refleksi. Pandangan ini menginspirasi kita untuk menjalankan praktik, untuk memulai pelatihan beruas tiga dalam disiplin moral, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Ketika pelatihan tersebut matang, mata kebijaksanaan terbuka dengan sendirinya, menembus kebenaran-kebenaran tersebut dan membebaskan pikiran dari belenggu.

BAB III: Niat Benar (*Samma Sankappa*)

Ruas kedua dari jalan ini dalam bahasa Pali disebut *samma sankappa,* yang akan kami terjemahkan sebagai "niat benar." Istilah ini sering diterjemahkan sebagai "pikiran benar," sebuah terjemahan yang dapat diterima apabila kita menambahkan syarat bahwa dalam konteks ini, kata "pikiran" mengacu secara spesifik pada aspek niat atau, kesengajaan dari aktivitas mental, aspek kognitif (berdasarkan kepada pengetahuan faktual yang empiris) telah dibahas oleh ruas pertama, pandangan benar. Akan tetapi, akan tampak seperti dibuat-buat jika memaksakan terlalu kuat pemisahan antara kedua fungsi ini. Dari perspektif Buddhis, sisi kognitif dan niat dari pikiran tidak terisolasi satu sama lain dalam ruang yang terpisah, namun saling terjalin dan berinteraksi dalam hubungan dekat. Kegemaran-kegemaran emosional mempengaruhi pandangan-pandangan, dan pandangan-pandangan menentukan kegemaran. Oleh karena itu, suatu pandangan yang menembus sifat dari keberadaan, diperoleh melalui refleksi yang dalam dan disahkan melalui penyelidikan, membawa serta sebuah restrukturisasi dari nilai-nilai yang menyebabkan pikiran bergerak menuju tujuan-tujuan yang setara dengan pandangan yang baru. Penerapan pikiran yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebutlah yang dimaksud dengan niat benar.

Buddha menjelaskan niat benar sebagai tiga ruas: niat dari pelepasan keduniawian, niat baik, dan niat dari sifat tidak menyakiti.[14] Ketiganya berlawanan dengan tiga jenis yang sejalan dari niat salah: niat yang dikendalikan oleh keinginan, niat jahat, dan niat yang dikendalikan oleh sifat menyakiti.[15] Setiap jenis dari niat benar melawan setiap jenis dari niat salah yang sesuai. Niat dari pelepasan keduniawian melawan niat dari keinginan, niat baik melawan niat jahat, dan niat dari sifat tidak menyakiti melawan niat dari sifat menyakiti.

Buddha menemukan pembagian beruas dua dari pemikiran ini pada masa

sebelum Pencerahannya (lihat MN 19). Ketika beliau sedang berjuang untuk pembebasan, bermeditasi di dalam hutan, beliau menemukan bahwa pemikirannya dapat dibagi menjadi dua kelas yang berbeda. Dalam kelas yang satu, beliau meletakkan pemikiran mengenai keinginan, niat jahat, dan sifat menyakiti, pada kelas yang lain, beliau meletakkan pemikiran mengenai pelepasan keduniawian, niat baik, dan sifat tidak menyakiti. Kapanpun beliau menyadari pemikiran-pemikiran dari jenis pertama muncul dalam dirinya, beliau mengerti bahwa pemikiran-pemikiran tersebut mengarah pada kerugian bagi dirinya dan orang lain, menghambat kebijaksanaan, dan menjauhkan dari Nibbana. Dengan melakukan refleksi seperti ini, beliau mengusir pemikiran-pemikiran semacam itu dari pikirannya dan mengakhirinya. Namun kapanpun pemikiran-pemikiran dari jenis kedua muncul, beliau mengerti bahwa pemikiran-pemikiran tersebut bermanfaat, kondusif bagi pengembangan kebijaksanaan, membantu pencapaian Nibbana. Maka dari itu, beliau memperkuat pemikiran-pemikiran tersebut dan menyempurnakannya.

Niat benar menempati tempat kedua dalam jalan, diantara pandangan benar dan tiga serangkai ruas-ruas moral yang diawali dengan ucapan benar, karena fungsi pikiran yang diniati membentuk mata rantai yang sangat penting yang menghubungkan perspektif kognitif kita dengan cara pelibatan aktif kita di dunia. Di satu sisi, perbuatan selalu menunjuk balik pada pemikiran-pemikiran dari mana mereka muncul. Pemikiran adalah pendahulu dari perbuatan, mengarahkan tubuh dan ucapan, menggerakkan mereka ke dalam aktivitas, menggunakan tubuh dan ucapan sebagai alatnya untuk mewujudkan tujuan dan cita-citanya. Tujuan dan cita-cita ini, niat kita, berganti menunjuk balik ke langkah yang lebih jauh ke pandangan-pandangan yang menguasai. Ketika pandangan-pandangan salah menguasai, hasilnya adalah niat salah yang menyebabkan timbulnya perbuatan-perbuatan tidak bajik. Oleh karena itu, seseorang yang menolak keampuhan moral dari perbuatan dan mengukur pencapaian dengan ukuran perolehan dan status, akan mencita-citakan tiada lain selain perolehan dan status, menggunakan cara apapun yang dapat ia lakukan untuk memperoleh hal-hal tersebut. Ketika pengejaran semacam ini menyebar luas, hasilnya adalah penderitaan,

penderitaan yang sangat besar dari perorangan, kelompok-kelompok sosial, dan negara-negara yang keluar untuk memperoleh kekayaan, posisi, dan kekuasaan tanpa mempedulikan konsekuensinya. Penyebab dari persaingan tanpa akhir, konflik, ketidakadilan, dan penindasan tidak berada di luar pikiran. Semua ini hanyalah manifestasi atau perwujudan dari niat-niat, puncak-puncak pemikiran-pemikiran yang didorong oleh keserakahan, oleh kebencian, oleh kebodohan batin.

Namun ketika niatnya benar, perbuatannya akan benar, dan agar niat menjadi benar, jaminan yang paling pasti adalah pandangan benar. Seseorang yang mengakui hukum kamma, bahwa perbuatan menghasilkan konsekuensi balasan, akan membatasi pengejarannya agar sesuai dengan hukum ini; sehingga perbuatannya, perwujudan dari niatnya, akan selaras dengan kitab-kitab suci mengenai perilaku benar. Buddha dengan ringkas merangkum persoalan ini saat beliau mengatakan bahwa bagi seseorang yang memegang suatu pandangan salah, maka perbuatan-perbuatan, perkataan-perkataan, rencana-rencana, dan tujuan-tujuannya yang dilandaskan pada pandangan salah tersebut akan mengarah kepada penderitaan, sementara bagi seseorang yang memegang suatu pandangan benar, maka perbuatan-perbuatan, perkataan-perkataan, rencana-rencana, dan tujuan-tujuannya yang dilandaskan pada pandangan benar tersebut akan mengarah kepada kebahagiaan.[16]

Oleh karena rumusan yang paling penting dari pandangan benar adalah pengertian mengenai Empat Kebenaran Mulia, maka berikutnya pandangan ini haruslah dalam cara tertentu menentukan isi dari niat benar. Inilah yang kami temukan sebagai kasus yang sebenarnya. Mengerti relasi empat kebenaran dalam hubungannya dengan kehidupan orang itu sendiri menyebabkan munculnya niat dari pelepasan keduniawian; mengerti empat kebenaran dalam hubungannya dengan makhluk lain menyebabkan munculnya dua niat benar sisanya. Ketika kita melihat bagaimana kehidupan kita sendiri diliputi oleh *dukkha,* dan bagaimana *dukkha* ini berasal dari nafsu keinginan, pikiran cenderung kepada pelepasan keduniawian — untuk meninggalkan nafsu keinginan dan objek-objek yang mengikat

kita. Kemudian, saat kita menerapkan kebenaran-kebenaran dalam suatu cara yang sejalan dengan makhluk hidup lain, perenungannya memelihara pertumbuhan dari niat baik dan sifat tidak menyakiti. Kita melihat bahwa, seperti diri kita, semua makhluk hidup lain ingin bahagia, dan juga bahwa seperti diri kita, mereka terkena penderitaan. Pertimbangan bahwa semua makhluk mencari kebahagiaan, menyebabkan pemikiran-pemikiran dari niat baik muncul — harapan penuh cinta kasih agar semua makhluk sehat, bahagia, dan damai. Pertimbangan bahwa semua makhluk terkena penderitaan menyebabkan pemikiran-pemikiran dari sifat tidak menyakiti muncul — harapan penuh welas asih agar mereka terbebas dari penderitaan.

Pada saat pengembangan Jalan Mulia Beruas Delapan mulai, ruas pandangan benar dan niat benar bersama-sama mulai melawan tiga akar tidak bajik. Kebodohan batin, kekotoran batin kognitif yang paling utama, dilawan oleh pandangan benar, benih kebijaksanaan yang baru muncul. Pemberantasan penuh dari kebodohan batin hanya terjadi ketika pandangan benar telah dikembangkan sampai tahap realisasi penuh, namun setiap kerlipan pengertian benar memberikan kontribusi pada penghancuran kebodohan batin. Dua akar lainnya, sebagai kekotoran batin emosional, membutuhkan lawan melalui pengarahan ulang dari niat, dan karenanya kedua akar tersebut bertemu penawarnya dalam pemikiran dari pelepasan keduniawian, niat baik, dan sifat tidak menyakiti.

Karena keserakahan dan kebencian telah menancap sangat dalam, mereka tidak dapat dikeluarkan dengan mudah; akan tetapi, usaha untuk mengatasi mereka bukanlah hal yang mustahil apabila strategi yang efektif digunakan. Jalan yang disusun oleh Buddha memakai suatu pendekatan tidak langsung: jalan ini bekerja dengan cara menangani pemikiran yang merupakan penyebab munculnya kekotoran-kekotoran batin ini. Keserakahan dan kebencian muncul ke permukaan dalam bentuk pemikiran-pemikiran, dan oleh karena itu, dapat dikikis dengan suatu proses "penggantian pemikiran," dengan mengganti pemikiran-pemikiran tersebut dengan pemikiran-pemikiran yang yang berlawanan dengan kedua akar tersebut. Niat dari pelepasan keduniawian menyediakan obat untuk keserakahan. Keserakahan

mewujudkan diri dalam pemikiran-pemikiran dari keinginan — sebagai pemikiran penuh dengan hawa nafsu, ketamakan, dan rasa ingin memiliki. Pemikiran-pemikiran dari pelepasan keduniawian muncul dari akar bajik tanpa-keserakahan yang diaktifkan setiap kali pemikiran-pemikiran ini dikembangkan. Karena pemikiran-pemikiran yang bertentangan tidak bisa muncul bersamaan, ketika pemikiran dari pelepasan keduniawian muncul, pemikiran-pemikiran ini mengusir pemikiran dari keinginan, sehingga menyebabkan tanpa-keserakahan menggantikan keserakahan. Serupa dengan itu, niat baik dan sifat tidak menyakiti menawarkan penawar untuk kebencian. Kebencian mewujudkan diri baik dalam pemikiran dari niat jahat — sebagai pemikiran-pemikiran penuh kemarahan, rasa permusuhan, atau rasa sakit hati); atau dalam pemikiran dari menyakiti — sebagai dorongan-dorongan untuk kekejaman, penyerangan, dan penghancuran. Pemikiran dari niat baik akan melawan perwujudan kebencian yang pertama, pemikiran dari sifat tidak menyakiti untuk perwujudan kebencian yang kedua, dengan cara ini akan memotong akar tidak bajik dari kebencian itu sendiri.

Niat dari Pelepasan Keduniawian

Buddha menggambarkan ajarannya sebagai sesuatu yang berlawanan dengan jalan dunia. Jalan dunia adalah jalan keinginan, dan orang yang belum tercerahkan yang menganut jalan ini akan mengalir bersama arus keinginan, mencari kebahagiaan dengan mengejar objek-objek yang mereka bayangkan dapat memenuhi apa yang mereka cari. Pesan Buddha mengenai keadaan pelepasan keduniawian persis berlawanan: daya tarik nafsu keinginan adalah untuk dilawan dan pada akhirnya ditinggalkan. Nafsu keinginan adalah untuk ditinggalkan bukan karena nafsu keinginan itu secara moral jahat tetapi karena nafsu keinginan itu adalah akar dari penderitaan.[17] Jadi pelepasan keduniawian, menjauh dari kemelekatan dan dorongannya akan pemuasan, menjadi kunci menuju kebahagiaan, menuju kebebasan dari cengkeraman kemelekatan.

Buddha tidak menuntut setiap orang meninggalkan kehidupan perumah-

tangga untuk vihara atau meminta pengikutnya untuk meninggalkan semua kenikmatan indra saat itu juga. Sejauh mana seseorang melepaskan keduniawiannya tergantung pada kecenderungan dan situasi orang tersebut. Namun yang dapat dijadikan sebagai suatu prinsip panduan adalah ini: bahwa pencapaian pembebasan membutuhkan pemberantasan penuh dari kemelekatan, dan sebanyak seseorang mengatasi nafsu keinginan sebanyak itu pula kemajuan seseorang di dalam jalan dipercepat. Membebaskan diri dari dominasi nafsu keinginan mungkin tidak mudah, namun kesulitan tersebut tidak meniadakan kebutuhan akan pembebasan tersebut. Karena nafsu keinginan adalah asal mula dukkha, pengakhiran dukkha bergantung pada penghilangan nafsu keinginan, dan hal itu melibatkan pengarahan pikiran ke pelepasan keduniawian.

Namun persis pada titik ini, yaitu ketika seseorang mencoba untuk melepaskan kemelekatan, orang itu akan berhadapan dengan perlawanan dari dalam diri yang kuat. Pikiran tidak mau melepaskan genggamannya pada objek-objek yang telah dilekatinya. Untuk waktu yang lama, pikiran telah terbiasa untuk memperoleh, menggenggam, dan memegang, yang tampaknya tidak mungkin untuk mematahkan kebiasaan-kebiasaan ini dengan sekadar diniati. Seseorang mungkin setuju dengan kebutuhan akan pelepasan keduniawian, seseorang mungkin ingin meninggalkan kemelekatan, namun ketika waktunya benar-benar datang, pikiran mengerut, mundur, dan terus bergerak dalam cengkeraman keinginan-keinginannya.

Jadi muncul masalah tentang bagaimana cara mematahkan belenggu keinginan. Buddha tidak menawarkan metode penekanan — usaha untuk mengusir keinginan dengan suatu pikiran yang penuh dengan ketakutan dan ketidaksukaan — sebagai suatu solusi. Pendekatan ini tidak menyelesaikan masalah tetapi hanya menekannya ke bawah permukaan, yang mana di sana masalah tersebut terus berkembang. Alat yang Buddha tawarkan untuk membebaskan pikiran dari keinginan adalah pengertian. Pelepasan keduniawian yang sejati bukanlah soal memaksakan diri kita untuk meninggalkan hal-hal yang dalam hati masih kita sayangi, tetapi merupakan soal mengubah perspektif kita terhadap hal-hal tersebut sehingga hal-hal

tersebut tidak lagi membelenggu kita. Ketika kita memahami sifat dari keinginan, ketika kita menyelidikinya lebih saksama disertai perhatian yang tajam, keinginan akan secara bertahap berkurang dengan sendirinya, tanpa perlu bersusah payah.

Untuk memahami keinginan dalam cara di mana kita dapat mengendurkan cengkeraman keinginan tersebut, kita perlu melihat bahwa keinginan selalu terikat dengan *dukkha.* Seluruh fenomena dari keinginan, dengan siklus kemauan dan pemuasannya, merintangi cara kita melihat hal-hal. Kita tetap berada dalam belenggu keinginan karena kita melihatnya sebagai cara kita untuk memperoleh kebahagiaan. Apabila kita dapat melihat keinginan dari sudut yang berbeda, kekuatannya akan mereda, menghasilkan kemajuan menuju pelepasan keduniawian. Yang dibutuhkan untuk mengubah persepsi adalah sesuatu yang disebut "pertimbangan yang bijaksana" *(yoniso manasikara).* Sama halnya seperti persepsi mempengaruhi pikiran, maka pikiran dapat mempengaruhi persepsi. Persepsi biasa kita diwarnai oleh "pertimbangan yang tidak bijaksana" *(ayoniso manasikara).* Kita biasanya melihat hanya pada permukaan dari hal-hal, mengamatinya atas dasar ketertarikan dan keinginan sesaat; dan hanya jarang sekali kita menggali ke dalam akar-akar dari keterlibatan kita atau menyelidiki konsekuensi jangka panjang hal-hal tersebut. Untuk melakukan panggilan langsung ke pertimbangan yang bijaksana ini adalah dengan melihat ke dalam dasar-dasar yang tidak kelihatan di balik perbuatan-perbuatan kita, menyelidiki akibat-akibat dari perbuatan-perbuatan tersebut, mengevaluasi kelayakan dari tujuan-tujuan kita. Dalam penyeldikan ini, perhatian kita tidak boleh terletak pada apa yang menyenangkan, tetapi pada apa yang benar. Kita harus siap dan berkeinginan untuk menemukan apa yang benar meski dengan bayaran kenyamanan kita. Karena keamanan yang sejati selalu terletak terletak pada sisi kebenaran, bukan di sisi kenyamanan.

Ketika keinginan diteliti dengan saksama, kita menemukan bahwa keinginan terus-menerus dibayangi oleh *dukkha.* Terkadang *dukkha* muncul sebagai rasa sakit atau rasa jengkel; sering kali keinginan bersembunyi sebagai suatu ketegangan yang terus menerus dari ketidak-puasan. Namun kedua

hal ini — keinginan dan *dukkha* — adalah konkomitan-konkomitan (hal-hal yang terjadi bersamaan) yang tak terpisahkan. Kita dapat memastikan ini untuk diri kita sendiri dengan mempertimbangkan keseluruhan siklus dari keinginan. Pada saat keinginan muncul, keinginan tersebut menciptakan suatu rasa kekurangan di dalam diri kita yakni rasa sakit dari ingin. Untuk mengakhiri rasa sakit ini, kita bersusah payah untuk memenuhi keinginan tersebut. Apabila usaha kita gagal, kita mengalami frustasi, kekecewaan, dan terkadang rasa putus asa. Namun meski kesenangan dari kesuksesan telah terpenuhi. Kita khawatir bahwa kita mungkin kehilangan hal yang telah kita peroleh. Kita merasa terdorong untuk mengamankan posisi kita, untuk menjaga wilayah kita, untuk memperoleh lebih, untuk naik lebih tinggi, untuk memiliki kendali lebih ketat. Tuntutan-tuntutan dari keinginan tampak tidak berujung, dan setiap keinginan menuntut kekekalan: keinginan mengingini hal-hal yang kita miliki bertahan selamanya. Namun semua objek dari keinginan adalah tidak kekal. Entah itu kekayaan, kekuasaan, kedudukan, atau orang-orang lain di sekitar kita, perpisahan adalah tidak dapat dihindari, dan rasa sakit yang menyertai perpisahan itu sebanding dengan kekuatan dari kemelekatan: kemelekatan yang kuat membawa banyak penderitaan; kemelekatan yang sedikit membawa sedikit penderitaan; tidak ada kemelekatan tidak membawa penderitaan.[18]

Merenungkan bahwa *dukkha* melekat dengan keinginan adalah satu cara untuk mencenderungkan pikiran ke pelepasan keduniawian. Cara yang lain adalah untuk merenungkan secara langsung manfaat yang diperoleh dari pelepasan keduniawian. Untuk berpindah dari keinginan menuju pelepasan keduniawian bukanlah, seperti yang mungkin dibayangkan, untuk berpindah dari kebahagiaan menuju kesedihan, dari kelimpahan menuju kemelaratan. Perpindahan ini adalah untuk melewati dari kesenangan-kesenangan yang menjerat dan kasar menuju suatu kebahagiaan yang mulia dan kedamaian, dari suatu kondisi perbudakan menuju suatu penguasaan diri. Keinginan pada akhirnya mengembangbiakkan rasa takut dan kesedihan, namun pelepasan keduniawian memberikan rasa tidak takut dan kegembiraan. Perpindahan ini mendorong pemenuhan ketiga tahapan dari pelatihan beruas tiga: perpindahan ini memurnikan perilaku, membantu konsentrasi,

dan memupuk benih kebijaksanaan. Seluruh arah praktik dari awal hingga akhir sesungguhnya dapat dilihat sebagai suatu proses yang berevolusi dari pelepasan keduniawian yang berujung pada Nibbana sebagai tahap yang paling tinggi dari pelepasan, "pelepasan semua landasan-landasan keberadaan" *(sabb'upadhipatinissagga)*.

Ketika kita secara metodis merenungkan bahaya-bahaya dari keinginan dan manfaat-manfaat dari pelepasan keduniawian, secara bertahap kita mengarahkan pikiran kita menjauh dari dominasi keinginan. Kemelekatan-kemelekatan digugurkan seperti dedaunan dari sebuah pohon, secara alami dan spontan. Perubahannya tidak terjadi secara tiba-tiba, namun ketika terdapat praktik yang gigih, tidak diragukan lagi bahwa perubahan tersebut akan datang. Melalui perenungan yang berulang-ulang, pikiran yang satu merobohkan pikiran lainnya, niat dari pelepasan keduniawian mengusir niat dari keinginan.

Niat Baik

Niat baik akan melawan niat jahat, pemikiran-pemikiran yang dikuasai oleh kemarahan dan kebencian. Seperti dalam kasus keinginan, terdapat dua cara yang tidak efektif dalam menangani niat jahat. Yang pertama adalah membiarkannya dan mengungkapkan kebencian melalui perbuatan tubuh dan ucapan. Pendekatan ini melepaskan ketegangan, membantu mengarahkan kemarahan "keluar dari sistem seseorang," namun cara ini juga mengandung bahaya tertentu. Cara ini mengembangbiakkan rasa sakit hati, memprovokasi balas dendam, menciptakan musuh-musuh, meracuni hubungan, dan membangkitkan kamma tidak bajik; pada akhirnya, niat jahat tidak meninggalkan "sistem" sama sekali, namun sebaliknya malah niat jahat itu didorong ke bawah menuju tingkat yang lebih dalam di mana niat jahat itu terus merusak pemikiran-pemikiran dan perilaku seseorang. Pendekatan lainnya adalah penekanan, juga gagal menghalau kekuatan yang merusak dari niat jahat. Cara penekanan ini hanya sekadar memutar balik arah kekuatan itu dan mendorongnya masuk ke dalam, di mana kekuatan tersebut berubah menjadi rasa jijik atau hina terhadap diri sendiri,

depresi kronis, atau suatu tendensi atau kecenderungan menuju semburan kekerasan yang tidak rasional.

Obat yang direkomendasikan oleh Buddha untuk mengatasi niat jahat, terutama ketika objeknya adalah orang lain, adalah suatu kualitas yang dalam bahasa Pali disebut *metta.* Kata ini berasal dari kata lain yang berarti "teman," namun *metta* menunjukkan lebih dari sekadar keramahtamahan biasa. Saya lebih memilih untuk menerjemahkannya sebagai kata gabungan yakni "cinta kasih," yang paling mencakup makna yang dimaksudkan yakni: suatu perasaan yang intens dari cinta yang tidak mementingkan diri sendiri terhadap makhluk-makhluk lain, yang memancar keluar sebagai suatu perhatian yang tulus untuk kesejahteraan dan kebahagiaan mereka. *Metta* bukan sekadar niat baik sentimental, bukan juga respon yang hati-hati terhadap desakan moral atau perintah ilahi. *Metta* ini harus menjadi suatu perasaan batin yang mendalam, dicirikan oleh kehangatan yang spontan dan bukan karena rasa keharusan. Pada puncaknya, *metta* meningkat sampai pada tingkat ketinggian *brahmavihara,* suatu "kediaman luhur," suatu cara yang menyeluruh dari berada di pusat pancaran harapan akan kesejahteraan bagi semua makhluk hidup.

Jenis cinta yang dimaksud dalam *metta* harus dibedakan dari cinta hawa nafsu maupun dari cinta yang terlibat dalam ketertarikan personal. Jenis cinta yang pertama adalah suatu bentuk dari nafsu keinginan, selalu diarahkan ke diri sendiri, sedangkan jenis yang kedua masih memuat suatu tingkatan kemelekatan: kita mencintai seseorang karena orang tersebut memberi kita kesenangan, merupakan bagian dari keluarga atau kelompok kita, atau meningkatkan citra diri kita. Sangat jarang, perasaan ketertarikan ini melampaui semua bekas-bekas acuan-ego, dan meskipun perasaan ketertarikan ini melampaui semua bekas-bekas acuan-ego, tetap saja cakupannya terbatas. Cinta dari perasaan ketertarikan ini hanya diterapkan pada seseorang atau sekelompok orang tertentu saja dan mengecualikan yang lain.

Cinta yang terlibat dalam *metta,* sebaliknya, tidak bergantung pada hubungan

tertentu dengan orang-orang tertentu. Di sini, titik acuan terhadap diri dihilangkan sepenuhnya. Kita hanya sibuk memikirkan untuk mengelilingi orang lain dengan pikiran cinta kasih, yang idealnya dikembangkan sampai menjadi keadaan universal, diperluas kepada semua makhluk hidup tanpa membeda-bedakan atau rasa enggan. Cara untuk menyampaikan *metta* sampai lingkup yang universal ini adalah dengan mengembangkannya sebagai suatu latihan dalam meditasi. Perasaan-perasaan niat baik yang spontan, akan muncul dengan terlalu tidak menentu serta terlalu terbatas jangkauannya untuk bisa diandalkan sebagai obat untuk kebencian. Gagasan untuk dengan sengaja mengembangkan cinta melalui meditasi telah dikritik sebagai sesuatu yang direncanakan, mekanis, dan penuh perhitungan. Cinta, dikatakan, hanya asli ketika cinta itu spontan, muncul tanpa didesak atau usaha dari dalam. Namun adalah tesis Buddhis yang menyatakan bahwa pikiran tidak dapat diperintah untuk mencinta dengan spontan; pikiran hanya dapat ditunjukkan cara untuk mengembangkan cinta dan diperintahkan untuk mempraktikkannya dengan sesuai. Pada awalnya, cara untuk mengembangkan cinta harus dijalankan dengan disengaja, namun melalui praktik, perasaan cinta mengakar kuat, tercangkok ke dalam pikiran sebagai suatu tendensi yang alami dan spontan.

Metode pengembangannya adalah *metta-bhavana,* meditasi pada cinta kasih, salah satu jenis terpenting dari meditasi Buddhis. Meditasi dimulai dengan pengembangan cinta kasih terhadap diri sendiri.[19] Disarankan bahwa seseorang menjadikan dirinya sebagai objek pertama dari *metta* karena cinta kasih yang sejati untuk orang lain hanya menjadi mungkin ketika seseorang mampu merasakan cinta kasih yang sebenarnya untuk dirinya sendiri. Mungkin sebagian besar kemarahan dan rasa permusuhan yang kita arahkan kepada orang lain muncul dari sikap negatif yang kita arahkan ke dalam diri sendiri. Ketika *metta* diarahkan ke dalam diri sendiri, *metta* membantu meluluhkan kerak yang telah mengeras, yang diciptakan oleh sikap-sikap negatif ini, sehingga memungkinkan penyebaran keluar cairan kebaikan dan simpati.

Sekali seseorang telah belajar untuk menghidupkan perasaan *metta* kepada

diri sendiri, langkah berikutnya adalah untuk memperluasnya sampai kepada orang lain. Perluasan dari *metta* tergantung pada pergeseran dalam perasaan identitas, dalam memperluas perasaan identitas melewati batasannya yang biasa dan mempelajari untuk mengidentifikasikan dengan orang lain. Pergeseran ini murni psikologis dalam metodenya, sepenuhnya terbebas dari dalil teologis dan metafisik, seperti bahwa semua makhluk memiliki suatu diri universal yang tetap. Sebaliknya, metode ini berjalan dari arah refleksi yang sederhana dan tidak ambigu sehingga memungkinkan kita untuk berbagi subjektivitas orang lain dan mengalami dunia (setidaknya secara imajiner) dari sudut pandang mereka. Prosedurnya dimulai dari diri sendiri. Apabila kita melihat ke dalam pikiran kita sendiri, kita menemukan bahwa dorongan dasar dari keberadaan kita adalah harapan untuk menjadi bahagia dan terbebas dari penderitaan. Sekarang, begitu kita melihat ini di dalam diri kita sendiri, kita dapat dengan segera mengerti bahwa semua makhluk hidup memiliki keinginan dasar yang sama. Semua ingin menjadi sehat, bahagia, dan aman. Untuk mengembangkan *metta* terhadap yang lain, yang harus dilakukan adalah untuk membayangkan berbagi harapan bawaan mereka untuk memperoleh kebahagiaan. Kita menggunakan keinginan kita sendiri akan kebahagiaan sebagai kunci, merasakan keinginan ini sebagai dorongan dasar terhadap orang lain, kemudian kembali ke posisi kita sendiri dan mengembangkan harapan semoga mereka mencapai tujuan tertinggi mereka dan semoga mereka sehat dan bahagia, kepada mereka.

Pemancaran metodis *metta* ini dipraktikkan, pertama-tama dengan mengarahkan *metta* kepada individu-individu yang mewakili kelompok-kelompok tertentu. Kelompok-kelompok ini disusun dalam urutan keasingannya dengan diri kita, dari kelompok yang paling dekat sampai kelompok yang paling asing. Pemancaran dimulai dengan orang yang kita sayangi, seperti orang tua atau guru, kemudian dilanjutkan ke teman, kemudian ke orang yang netral, lalu terakhir ke orang yang bermusuhan dengan kita. Meskipun jenis-jenisnya ditentukan berdasarkan hubungan orang-orang tersebut dengan kita, namun cinta yang seharusnya dikembangkan tidak didasarkan pada hubungan, tetapi pada cita-cita umum akan kebahagiaan dari setiap orang. Setiap individu harus membayangkan

orang-orang tersebut dan fokus serta memancarkan pemikiran: “Semoga ia sehat! Semoga ia bahagia! Semoga ia damai!”[20] Hanya ketika kita berhasil menimbulkan perasaan hangat dari niat baik dan kebaikan terhadap orang tersebut, barulah kita berpindah kepada orang yang selanjutnya. Setelah kita berhasil memancarkannya secara individual orang demi orang, kita dapat kemudian bekerja dengan jumlah yang lebih besar. Seseorang dapat mencoba mengembangkan *metta* kepada semua teman, semua orang-orang yang netral, semua musuh. Kemudian *metta* dapat diperlebar dengan pencakupan yang terarah, menyebar dalam berbagai arah — timur, selatan, barat, utara, atas, bawah — *metta* kemudian dapat diperluas ke semua makhluk tanpa membeda-bedakan. Pada akhirnya seseorang meliputi seluruh dunia dengan pikiran cinta kasih “luas, luhur, dan tak terukur, tanpa permusuhan, tanpa kebencian.”

Niat dari Sifat Tidak Menyakiti

Niat dari sifat tidak menyakiti adalah pemikiran yang dipandu oleh welas asih *(karuna),* yang dimunculkan untuk melawan pemikiran-pemikiran yang kejam, agresif, dan ganas. Welas asih menyediakan pelengkap bagi cinta kasih. Sebagaimana cinta kasih memiliki karakteristik pengharapan untuk kebahagiaan dan kesejahteraan makhluk-makhluk lain, welas asih memiliki karakteristik pengharapan agar makhluk-makhluk lain terbebas dari penderitaan, suatu harapan yang diperluas tanpa batas kepada semua makhluk hidup. Seperti *metta,* welas asih muncul dengan memasuki subjektifitas individu lain, dengan berbagi sisi dalam pribadi mereka secara mendalam dan menyeluruh. Welas asih ini muncul dengan mempertimbangkan bahwa semua makhluk, seperti diri kita sendiri, berharap untuk terbebas dari penderitaan meskipun terlepas dari harapan-harapan itu, mereka terus diusik oleh rasa sakit, takut, sedih, dan bentuk-bentuk lain dari *dukkha.*

Untuk mengembangkan welas asih sebagai suatu latihan meditasi, yang paling efektif adalah dengan memulainya dari orang yang saat ini sedang mengalami penderitaan, karena dengan cara ini akan menyediakan objek

yang alami untuk welas asih. Seseorang merenungkan penderitaan orang ini, baik secara langsung ataupun secara imajinasi, lalu merefleksikan bahwa seperti dirinya sendiri, orang ini pun ingin terbebas dari penderitaan. Pemikiran ini harus diulang, dan perenungan juga terus menerus dilatih, sampai perasaan yang kuat dari welas asih membesar dan berkembang di dalam hati. Kemudian, dengan memakai perasaan tersebut sebagai patokan, seseorang beralih ke individu yang berbeda, mempertimbangkan bagaimana setiap dari mereka mengalami penderitaan, dan kemudian memancarkan keluar perasaan lembut dari welas asih kepada mereka. Untuk meningkatkan luas jangkauan dan intensitas dari welas asih, adalah sangat membantu untuk merenungkan berbagai macam penderitaan yang dapat dialami makhluk hidup. Sebuah panduan yang bermanfaat untuk perluasan ini terdapat pada kebenaran mulia yang pertama yakni pada daftar aspek-aspek *dukkha* yang berbeda-beda. Seseorang merenungkan makhluk mengalami usia tua, kemudian mengalami sakit, lalu kematian, lalu kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, duka, dan keputusasaan, dan sebagainya.

Ketika suatu kesuksesan yang tinggi dalam menimbulkan welas asih melalui perenungan dari makhluk-mahkluk yang secara langsung mengalami penderitaan telah dicapai, seseorang dapat kemudian melanjutkan untuk mempertimbangkan orang-orang yang saat ini tengah menikmati kebahagiaan yang mereka peroleh melalui cara-cara yang tidak bermoral. Seseorang dapat merefleksikan bahwa orang semacam ini, terlepas dari harta kekayaan mereka yang superfisial atau dangkal, tidak diragukan lagi terbebani jauh di dalam dirinya oleh kepedihan hati nurani. Meski mereka tidak memperlihatkan adanya tanda-tanda penderitaan batin, seseorang mengetahui bahwa mereka suatu saat akan memetik buah-buah pahit dari perbuatan-perbuatan jahat mereka, yang akan membawa penderitaan yang amat sangat kepada mereka. Akhirnya, seseorang dapat memperlebar cakupan perenungannya hingga mencakup semua makhluk hidup. Seseorang harus merenungkan bahwa semua makhluk mengalami penderitaan yang universal dari *samsara,* didorong oleh keserakahan mereka, kebencian, dan kebodohan batin melalui lingkaran kelahiran dan kematian yang berulang-ulang. Apabila welas asih pada awalnya sulit untuk dimunculkan terhadap

makhluk yang sepenuhnya asing bagi kita, seseorang dapat memperkuatnya dengan merefleksikan pernyataan Buddha bahwa dalam siklus kelahiran kembali yang tanpa awal ini, adalah sulit untuk menemukan bahkan satu saja makhluk yang tidak tidak pernah sekalipun menjadi ibu atau ayah orang itu sendiri, saudara lelaki atau saudara perempuan, putra atau anak putri.

Untuk meringkas, kita melihat bahwa ketiga jenis niat benar — dari pelepasan keduniawian, niat baik, dan sifat tidak menyakiti — melawan tiga niat salah dari keinginan, niat jahat, dan sifat menyakiti. Makna penting dari mempraktikkan perenungan-perenungan yang mengarah pada munculnya pemikiran-pemikiran ini amat sangat ditekankan. Perenungan-perenungan telah diajarkan sebagai metode untuk pengembangan, dan bukan sekadar pemuasan teoritis. Untuk mengembangkan niat dari pelepasan duniawi, kita harus merenungkan penderitaan yang terikat dengan petualangan kenikmatan duniawi; untuk mengembangkan niat baik, kita harus mempertimbangkan bagaimana semua makhluk menginginkan kebahagiaan; untuk mengembangkan niat dari sifat tidak menyakiti, kita harus mempertimbangkan bagaimana semua makhluk menginginkan untuk terbebas dari penderitaan. Pemikiran tidak bajik adalah seperti paku busuk yang tersangkut dalam pikiran; pemikiran bajik adalah seperti paku baru yang cocok untuk menggantikannya. Perenungan yang sesungguhnya berfungsi sebagai palu yang digunakan untuk mencabut paku yang lama dan menggantikannya dengan yang baru. Cara untuk menancapkan paku yang baru adalah praktik — mempraktikkannya lagi dan lagi, sesering yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan. Buddha memberikan kita jaminan bahwa kemenangan dapat dicapai. Beliau berkata bahwa apapun yang seseorang sering renungkan maka perenungan itu akan menjadi kecenderungan dari pikiran. Jika seseorang sering memikirkan hawa nafsu, permusuhan, atau pemikiran yang berbahaya, maka keinginan, niat jahat, dan sifat menyakiti menjadi kecenderungan dari pikiran. Jika seseorang sering memikirkan dengan cara sebaliknya, maka pelepasan keduniawian, niat baik, dan sifat tidak menyakiti menjadi kecenderungan dari pikiran (MN 19). Arah yang kita pilih selalu kembali ke diri kita sendiri, kembali kepada niat yang kita timbulkan dari saat ke saat di dalam perjalanan hidup kita.

BAB IV: Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Mata Pencaharian Benar (*Samma Vaca, Samma Kammanta, Samma Ajiva*)

Tiga ruas jalan berikutnya — ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar — dapat dibahas bersamaan, secara kolektif mereka merupakan yang pertama dari tiga bagian jalan yakni bagian disiplin moral *(silakkhandha)*. Meskipun prinsip-prinsip yang ditetapkan pada bagian ini mengendalikan atau membatasi perbuatan-perbuatan tidak bermoral dan mendorong perilaku baik, namun tujuan tertinggi mereka lebih kepada spiritual dibanding kepada hal-hal yang berkenaan dengan etika. Mereka tidak diberikan semata-mata hanya sebagai panduan dalam berbuat, namun terutama ditujukan sebagai bantuan untuk pemurnian mental. Sebagai suatu ukuran yang dibutuhkan untuk kesejahteraan umat manusia, etika memiliki dasar kebenarannya sendiri di dalam ajaran Buddha dan arti penting dari etika ini tidak dapat disepelekan. Namun dalam konteks khusus Jalan Mulia Beruas Delapan, prinsip-prinsip etis atau kesusilaan adalah subordinat atau bawahan dari tujuan jalan yaitu pembebasan akhir dari penderitaan. Jadi agar pelatihan moral menjadi bagian tepat dari jalan dan mengarahkan lebih lanjut menuju pelatihan dalam konsentrasi dan kebijaksanaan, maka pelatihan moral ini harus diambil di bawah pengawasan dua ruas pertama yakni pandangan benar dan niat benar.

Meskipun pelatihan dalam disiplin moral didaftarkan sebagai yang pertama atau yang paling awal di antara tiga kelompok praktik, namun tetap tidak boleh dianggap remeh. Pelatihan dalam disiplin moral ini merupakan dasar dari keseluruhan jalan dan esensial untuk menunjang kesuksesan dari pelatihan-pelatihan lainnya. Buddha sendiri sering kali mendesak murid-muridnya untuk mematuhi peraturan-peraturan disiplin, "melihat adanya bahaya di dalam kesalahan yang paling kecil." Suatu ketika, ketika seorang bhikkhu menghampiri Buddha dan meminta pelatihan secara singkat, Buddha berkata kepadanya: "Pertama mantapkan dirimu pada titik awal

dari keadaan-keadaan bajik yaitu di dalam pemurnian disiplin moral dan di dalam pandangan benar. Kemudian, ketika displin moral kamu telah dimurnikan dan pandanganmu lurus, kamu harus mempraktikkan empat landasan perhatian. (SN 47:3)

Kata Pali yang telah kita terjemahkan sebagai "disiplin moral," *sila*, muncul dalam teks-teks dengan beberapa arti yang saling tumpang tindih dan semuanya berhubungan dengan perilaku benar. Dalam beberapa konteks, *sila* berarti perbuatan sesuai dengan prinsip-prinsip moral, di konteks-konteks lain *sila* berarti prinsip-prinsip itu sendiri, dan masih pada konteks-konteks lainnya *sila* berarti karakter dari kualitas-kualitas bermoral hasil dari pelaksanaan prinsip-prinsip moral. *Sila* pada pengertian ajaran atau prinsip-prinsip mewakili sisi formalitas dari pelatihan etis, *sila* sebagai kebajikan yang menghidupkan semangat, dan *sila* sebagai perilaku benar yakni suatu ungkapan kebajikan pada situasi kehidupan nyata. Seringkali *sila* didefinisikan secara formal sebagai tidak melakukan perbuatan tidak bajik melalui tubuh maupun ucapan. Definisi ini, dengan penekanannya pada perbuatan di luar, terlihat dangkal. Akan tetapi, penjelasan-penjelasan lainnya melengkapi kekurangannya dan menunjukkan bahwa terdapat sesuatu yang lebih besar pada *sila* dibanding apa yang terlihat secara sekilas. Sebagai contoh, Abhidhamma mensejajarkan *sila* dengan faktor-faktor mental dari tidak melakukan *(viratiyo)* — ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar — sebuah persamaan yang membuat segalanya menjadi jelas apa yang sedang dikembangkan melalui pelaksanaan aturan moralitas sesungguhnya adalah pikiran. Jadi selagi pelatihan dalam *sila* membawa manfaat "publik" dari pencegahan perbuatan yang merugikan secara sosial, pelatihan dalam *sila* juga melibatkan manfaat personal dari pemurnian mental, yaitu mencegah kekotoran-kekotoran batin mendikte pedoman-pedoman perilaku yang seharusnya kita ikuti.

Kata Inggris "*morality* (moralitas)" dan turunan-turunannya menimbulkan suatu kesan kewajiban dan batasan-batasan, sehingga kata ini cukup asing dengan pengartian Buddhis dari *sila*; konotasi ini mungkin berasal dari latar belakang theis atau ketuhanan sampai etika Barat. Buddhisme,

dengan kerangka *non-theis*, mendasarkan etikanya tidak pada pengartian ketaatan namun pada pengartian harmoni. Sesungguhnya, kitab komentar menjelaskan kata *sila* dengan menggunakan kata lain yakni *samadhana* yang berarti "harmoni" atau "koordinasi."

Pelaksanaan *sila* mengarah pada harmoni di beberapa tingkat — sosial, psikologis, kamma, dan perenungan. Pada tingkat sosial, prinsip-prinsip dari *sila* membantu mendirikan hubungan interpersonal yang harmonis, menyatukan kumpulan anggota masyarakat yang berbeda-beda dengan kepentingan dan tujuan pribadinya masing-masing ke dalam suatu tatanan sosial yang kompak di mana konflik, jika tidak hilang sama sekali, setidaknya menjadi berkurang. Pada tingkat psikologis, *sila* membawa harmoni pada pikiran, perlindungan dari keretakan di dalam batin yang disebabkan oleh rasa bersalah dan penyesalan atas pelanggaran-pelanggaran moral. Pada tingkat kamma, pelaksanaan *sila* memastikan keharmonisan diri kita dengan hukum kamma yang bersifat kosmis, sehingga membuahkan hasil yang diharapkan dalam arah pergerakan masa depan melalui lingkaran kelahiran dan kematian yang berulang. Dan pada tahap keempat yakni tahap perenungan, *sila* membantu mendirikan bagian pendahuluan pemurnian pikiran menjadi lengkap, dengan cara yang lebih mendalam dan menyeluruh, yakni dengan pengembangan metodis keheningan dan pandangan terang.

Ketika didefinisikan secara singkat, faktor-faktor dari pelatihan moral biasanya diucapkan secara negatif dengan menggunakan istilah tidak melakukan. Namun makna *sila* lebih besar dibanding sekadar menjauhkan diri dari hal-hal yang salah. Setiap prinsip yang tertanam di dalam aturan moralitas, seperti yang akan kita lihat, sesungguhnya memiliki dua aspek yang mana keduanya adalah esensial bagi pelatihan secara keseluruhan. Pertama adalah tidak melakukan yang tidak bajik; sedangkan yang satu lagi adalah berkomitmen terhadap yang bajik; yang pertama disebut "penghindaran" *(varitta)* dan yang akhir disebut "pelaksanaan" *(caritta)*. Pada permulaan pelatihan, Buddha menekankan aspek penghindaran. Beliau melakukan itu, bukan karena tidak melakukan yang tidak bajik saja sudah cukup, namun hal ini dilakukan untuk mendirikan langkah-langkah praktik dalam urutan

yang tepat. Langkah-langkah ditetapkan dalam urutan mereka yang alami (lebih logis daripada duniawi) dalam salah satu pernyataan Dhammapada yang terkenal: "Tidak melakukan segala kejahatan, mengembangkan yang baik, dan memurnikan pikiran sendiri — inilah ajaran para Buddha" (v. 183). Dua langkah lainnya — mengembangkan yang baik dan memurnikan pikiran — juga ditekankan, namun untuk memastikan kesuksesan kedua tahap ini, suatu ketetapan hati untuk menghindari yang tidak bajik adalah penting. Tanpa ketetapan hati semacam ini, usaha untuk mengembangkan kualitas-kualitas bajik pasti akan menghasilkan suatu pola perkembangan yang terhalang dan bengkok.

Pelatihan dalam disiplin moral mengatur dua saluran utama dari perbuatan luar, ucapan dan fisik, serta area yang cukup penting — cara seseorang mencari nafkah. Oleh karena itu, pelatihan ini terdiri dari tiga faktor: ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar. Ini semua akan kita periksa masing-masing sekarang, mengikuti urutan sebagaimana mereka ditetapkan dalam eksposisi jalan seperti biasa.

Ucapan Benar (*samma vaca*)

Buddha membagi ucapan benar menjadi empat komponen: tidak mengucapkan ucapan tidak benar, tidak mengucapkan ucapan fitnah, tidak mengucapkan ucapan kasar, dan tidak membicarakan obrolan yang tidak bermanfaat. Oleh karena terbuktinya efek-efek dari suatu ucapan tidaklah secepat efek-efek dari suatu perbuatan fisik, akibatnya makna dan potensinya seringkali diabaikan. Namun sedikit refleksi akan menunjukkan bahwa ucapan beserta tunasnya yakni kata yang tertulis, dapat memiliki konsekuensi-konsekuensi yang sangat besar yang dapat membawa manfaat atau membawa kerugian. Sesungguhnya, untuk makhluk seperti binatang yang hidup pada tingkat preverbal yakni tingkat di mana belum mampu berkomunikasi lewat kata-kata, perbuatan fisiklah yang lebih diperhatikan, sedangkan untuk manusia yang hidup dalam komunikasi verbal, ucapanlah yang lebih tinggi kedudukannya. Ucapan dapat menghancurkan kehidupan, menciptakan musuh-musuh, dan memulai peperangan, atau ucapan dapat

memberikan kebijaksanaan, mengobati perpecahan, dan menciptakan perdamaian. Hal ini selalu demikian, namun pada era modern potensi positif dan negatif dari ucapan telah berlipatganda dengan sangat luar biasa dalam bentuk peningkatan yang sangat hebat dalam cara, kecepatan, dan jangkauan komunikasi. Kapasitas untuk berekspresi secara verbal, oral dan tertulis, sudah sering dianggap sebagai tanda yang membedakan spesies manusia dengan spesies lainnya. Dari sini kita bisa menghargai kebutuhan untuk menjadikan kapasitas ini sebagai suatu cara untuk meningkatkan keunggulan manusia daripada, yang lebih sering terjadi, menjadi penanda kemerosotan manusia.

(1) Tidak mengucapkan ucapan tidak benar *(musavada veramani)*

> Di sini seseorang menghindari ucapan tidak benar dan tidak melakukannya. Ia mengatakan yang benar, mengabdi untuk kebenaran, dapat diandalkan, layak untuk diyakini, bukanlah seorang penipu orang. Berada di sebuah rapat, atau di antara orang-orang, atau di tengah-tengah sanak keluarga, atau di dalam masyarakat, atau di dalam istana raja, dan ketika dipanggil dan diminta sebagai saksi untuk memberitahukan hal yang diketahuinya, jika dia tidak mengetahui apapun, dia menjawab: "Saya tidak tahu apapun," dan jika dia tahu, dia menjawab: "Saya tahu"; jika dia tidak melihat apapun, dia berkata: "Saya tidak melihat apapun," dan jika dia telah melihat, dia menjawab: "Saya telah melihat." Jadi dia tidak pernah dengan sengaja mengucapkan kebohongan, baik untuk keuntungannya sendiri, atau untuk keuntungan orang lain, atau untuk keuntungan apapun lainnya.[21]

Pernyataan dari Buddha ini memperlihatkan aturan moralitas dari sisi negatif dan sisi positifnya. Sisi negatifnya adalah tidak mengucapkan ucapan bohong, sisi positifnya adalah mengatakan kebenaran. Faktor penentu di balik pelanggaran terhadapnya, adalah niat untuk menipu. Jika seseorang mengatakan sesuatu yang salah namun mempercayai itu adalah benar, maka tidak ada pelanggaran aturan moralitas karena tidak

ada niat untuk menipu. Meskipun niat menipu adalah umum untuk semua kasus dari ucapan tidak benar, kebohongan dapat muncul dalam samaran yang berbeda-beda tergantung pada akar yang memotivasinya, baik itu keserakahan, kebencian, atau kebodohan batin. Keserakahan sebagai motif utama akan menghasilkan kebohongan yang bertujuan untuk memperoleh keuntungan pribadi tertentu untuk dirinya sendiri atau untuk hal-hal yang dekat dengan dirinya — seperti kekayaan materi, kedudukan, kehormatan, atau kekaguman. Dengan kebencian sebagai motif, ucapan tidak benar akan mengambil bentuk berupa kebohongan yang jahat yakni kebohongan yang dimaksudkan untuk menyakiti dan merusak orang lain. Ketika kebodohan batin yang menjadi motif utama, hasilnya adalah suatu kebohongan yang tidak terlalu merugikan yakni seperti: kebohongan yang tidak rasional, kebohongan yang kompulsif, ucapan melebih-lebihkan yang menarik, berbohong hanya untuk lelucon.

Kritikan keras Buddha terhadap berbohong didasarkan atas beberapa alasan. Salah satunya, berbohong dapat mengacaukan kesatuan sosial. Seseorang dapat hidup bersama dalam masyarakat hanya dalam lingkungan yang memiliki rasa saling percaya, di mana mereka memiliki alasan untuk mempercayai bahwa orang lain akan mengatakan kebenaran; dengan menghancurkan dasar-dasar dari kepercayaan dan memasukkan kecurigaan secara massal, kebohongan yang tersebar luas menjadi pertanda kejatuhan dari solidaritas sosial menuju kekacauan. Namun berbohong memiliki konsekuensi-konsekuensi lain yang sifatnya lebih sangat personal namun sama berbahayanya. Sifat paling mendasar dari kebohongan adalah cenderung untuk berlipat ganda. Berbohong sekali dan menyadari perkataan kita dicurigai, kita merasa terpaksa untuk berbohong lagi untuk mempertahankan kredibilitas kita, untuk melukis gambaran-gambaran peristiwa yang konsisten. Jadi proses tersebut berulang dengan sendirinya: kebohongan-kebohongan tersebut melebar, berlipatganda, dan berhubungan sampai kebohongan-kebohongan mengurung kita ke dalam suatu sangkar kebohongan di mana kita sulit untuk melarikan diri darinya. Oleh karena itu, kebohongan merupakan suatu paradigma miniatur bagi keseluruhan proses dari ilusi subjektif. Dalam setiap kasus, pencipta yang merasa dirinya

aman, tersedot oleh tipuan-tipuannya sendiri, yang pada akhirnya membelit dirinya sendiri.

Pertimbangan semacam ini mungkin terdapat di balik kata-kata dari nasihat yang disampaikan Buddha kepada anaknya, calon bhikkhu muda Rahula, segera setelah anak itu ditahbiskan. Suatu hari Buddha mendatangi Rahula, menunjuk ke mangkuk dengan sedikit air tersisa di dalamnya, dan bertanya: “Rahula, apakah kamu melihat sedikit air yang tersisa di dalam mangkuk?.” Rahula menjawab: “Ya, bhante..” “Sangat sedikit, Rahula, pencapaian spiritual *(samañña,* yang arti harfiahnya adalah ’kepetapaan’) dari orang yang tidak takut untuk mengucapkan suatu kebohongan yang disengaja.” Kemudian Buddha membuang keluar air dari dalam mangkuk itu, menaruh mangkuk itu, dan berkata: “Apakah kamu lihat, Rahula, bagaimana air itu telah dikeluarkan? Sama seperti itu, orang yang tidak punya rasa malu dalam mengatakan kebohongan, pencapaian spiritual orang tersebut kosong.” Kemudian Buddha membalikkan mangkuk tersebut dan berkata: “Apakah kamu lihat, Rahula, bagaimana mangkuk ini sekarang sudah terbalik? Sama seperti itu, orang yang mengucapkan suatu kebohongan yang disengaja, membalikkan pencapaian spiritualnya menjadi terbalik dan menjadi tidak mampu maju lebih lanjut.” Oleh karena itu, Buddha menyimpulkan, seseorang tidak boleh mengucapkan suatu kebohongan yang disengaja meski dalam candaan.[22]

Dikatakan bahwa dalam perjalanan pelatihan panjangnya untuk pencerahan melalui banyak kehidupan, seorang bodhisatta dapat melanggar semua aturan-aturan moralitas kecuali janji untuk mengatakan kebenaran. Alasan untuk ini adalah sangat mendalam, dan mengungkapkan bahwa komitmen terhadap kebenaran memiliki makna yang melampaui wilayah etika dan bahkan pemurnian mental, membawa kita menuju wilayah pengetahuan dan perwujudan. Ucapan yang jujur menyediakan, dalam lingkup komunikasi interpersonal, suatu kesejajaran terhadap kebijaksanaan dalam lingkup pengertian yang pribadi. Yang kedua secara berturut-turut adalah kemampuan untuk mengalami ke luar maupun ke dalam suatu komitmen yang sama tentang apa yang sebenarnya. Kebijaksanaan terdapat di dalam

realisasi kebenaran, dan kebenaran *(sacca)* bukanlah hanya sekadar pernyataan verbal tetapi sifat dari hal-hal sebagaimana adanya. Untuk merealisasi kebenaran, seluruh keberadaan kita harus dibawa menjadi sesuai dengan kenyataan, dengan hal-hal sebagaimana mereka adanya, yang mana memerlukan dalam komunikasi dengan orang lain kita menghargai hal-hal sebagaimana adanya dengan mengucapkan kebenaran. Ucapan yang jujur mendirikan korespondensi antara batin kita sendiri dan sifat sesungguhnya dari fenomena, sehingga mengizinkan kebijaksanaan untuk bangkit dan memahami sifat sebenarnya dari mereka. Oleh karena itu, jauh melebihi dari sekadar sebuah prinsip etis, kesetiaan pada ucapan yang jujur adalah suatu persoalan untuk kita berpijak di atas kenyataan dan bukan ilusi, di atas kebenaran yang digenggam oleh kebijaksanaan dan bukan di atas khayalan-khayalan yang dijalin oleh keinginan.

(2) Tidak mengucapkan ucapan fitnah *(pisunaya vacaya veramani)*

> Ia menghindari ucapan fitnah dan tidak mengucapkannya. Hal yang telah ia dengar di sini, tidak ia ulangi di sana karena dapat menyebabkan pertikaian di sana; dan hal yang telah ia dengar di sana, tidak ia ulangi di sini karena dapat menyebabkan pertikaian di sini. Jadi, ia menyatukan mereka yang terpecah belah; dan mereka yang telah bersatu, ia dukung. Kerukunan menggembirakannya, ia riang dan bergembira dalam kerukunan, dan kerukunanlah yang ia sebarkan melalui perkataannya. [23]

Ucapan fitnah adalah ucapan yang ditujukan untuk menciptakan permusuhan dan perpecahan, untuk mengasingkan seseorang atau suatu grup dari yang lainnya. Motif di balik ucapan semacam ini secara umum adalah kebencian, ketidaksukaan terhadap kesuksesan atau kebajikan rivalnya, niat untuk meruntuhkan orang lain melalui pencemaran nama orang tersebut secara verbal. Motif-motif lain yang mungkin juga termasuk: niat kejam untuk menyakiti orang lain, keinginan jahat untuk memenangkan kasih sayang untuk dirinya sendiri, keriangan yang tidak wajar ketika melihat perpecahan di antara temannya.

Ucapan fitnah adalah salah satu pelanggaran moral yang paling serius. Akar kebencian membuat kamma tidak bajik yang sudah cukup berat, namun karena perbuatannya biasanya muncul dilatari kesengajaan, kekuatan negatif tersebut menjadi semakin kuat karena perencanaan sebelum perbuatan tersebut menambah bobotnya. Ketika pernyataan fitnah tersebut adalah hal yang tidak benar, maka kedua kesalahan dari kebohongan dan fitnah bergabung dan memproduksi suatu kamma tidak bajik yang luar biasa kuat. Teks-teks kitab suci mencatat beberapa kasus di mana fitnahan kepada pihak yang tidak bersalah mengarah pada kelahiran kembali langsung di alam penderitaan.

Kebalikan dari fitnah, seperti yang Buddha tunjukkan, adalah ucapan yang mendorong persahabatan dan harmoni. Ucapan semacam ini berasal dari suatu pikiran cinta kasih dan simpati. Ucapan ini memenangkan kepercayaan dan kasih sayang dari orang lain yang merasa bahwa mereka dapat menceritakan rahasianya tanpa rasa takut kalau rahasianya nanti akan digunakan untuk mencelakakan mereka. Terdapat manfaat yang lebih jauh dari manfaat-manfaat masa sekarang yang sudah jelas terlihat dari ucapan semacam ini, dikatakan bahwa dengan tidak mengucapkan ucapan fitnah memiliki hasil kammanya sendiri yakni memperoleh serombongan teman yang tidak akan bisa dihasut oleh ucapan-ucapan fitnah orang lain untuk mencelakakan orang tersebut.[24]

(3) Tidak mengucapkan ucapan kasar *(pharusaya vacaya veramani)*

> Ia menghindari bahasa kasar dan tidak mengucapkannya. Ia mengucapkan kata-kata yang lemah lembut, menyejukkan telinga, penuh kasih, kata-kata seperti ini menuju ke hati, dan kata-kata semacam ini sopan, ramah, serta disenangi orang banyak.[25]

Ucapan kasar adalah ucapan yang diucapkan dalam kemarahan, ditujukan untuk menyebabkan pendengarnya merasa sakit. Ucapan seperti ini dapat mengambil bentuk-bentuk yang berbeda-beda, yang di antaranya ada tiga

yang mungkin terlintas di pikiran kita. Pertama adalah *caci maki:* memarahi, mencela, atau menegur orang lain dengan kata-kata yang pahit. Kedua adalah *hinaan:* menyakiti orang lain dengan mengecap orang tersebut dengan kualitas-kualitas yang menghina yang menyebabkan orang tersebut kehilangan harga dirinya. Ketiga adalah *sarkasme:* berbicara dengan seseorang dengan cara yang kelihatannya memuji orang tersebut, namun dengan nada atau permainan kalimat tertentu sehingga maksud ejekan menjadi jelas dan menyebabkan sakit hati.

Akar utama dari ucapan kasar adalah kebencian yang mengambil bentuk kemarahan. Karena kekotoran batin dalam kasus ini cenderung untuk bekerja secara impulsif, tanpa kesengajaan, maka pelanggarannya tidak seserius ucapan fitnah dan konsekuensi kammanya secara umum lebih tidak berat. Meski demikian, tetap saja ucapan kasar adalah suatu perbuatan tidak bajik dengan hasil yang tidak menyenangkan bagi diri sendiri maupun orang lain, baik di masa sekarang maupun di masa akan datang, sehingga oleh karenanya harus dikendalikan. Penawarnya yang ideal adalah kesabaran — belajar untuk menoleransi celaan dan kritikan dari orang lain, untuk bersimpati dengan kekurangan mereka, untuk menghormati perbedaan-perbedaan dalam sudut pandang, untuk menerima caci maki tanpa merasa terdorong untuk membalas. Buddha menghendaki kesabaran meski pada kondisi yang paling sulit:

Para bhikkhu, bahkan jika perampok dan pembunuh menggergaji anggota tubuh dan sendi kalian, siapapun yang pada saat itu memberikan jalan bagi kemarahan, ia tidak mengikuti nasihatku. Oleh karena itu, seperti inilah seharusnya kamu melatih dirimu: "Pikiran kita tetap tidak terganggu, dengan hati yang penuh cinta kasih, dan bebas dari segala kebencian yang tersembunyi, dan orang tersebut akan kita tembus dengan pemikiran-pemikiran penuh cinta kasih, luas, dalam, tidak terbatas, terbebas dari kemarahan dan kebencian." [26]

(4) Tidak membicarakan obrolan yang tidak bermanfaat *(samphappalapa veramani)*

> Ia menghindari obrolan yang tidak bermanfaat dan tidak membicarakannya. Ia berbicara pada waktu yang tepat, sesuai dengan fakta-fakta, berbicara hal yang berguna, berbicara tentang Dhamma dan disiplin; ucapannya bagaikan sebuah harta karun, diucapkan pada saat yang tepat, disertai dengan alasan, moderat (tidak berlebihan), dan penuh makna.[27]

Obrolan yang tidak bermanfaat adalah pembicaraan tanpa arti, ucapan yang kekurangan tujuan atau kedalaman. Ucapan seperti ini tidak menyampaikan nilai apapun, dan hanya mengaduk-aduk kekotoran-kekotoran batin dalam pikirannya sendiri dan orang lain. Buddha menyarankan bahwa obrolan yang tidak bermanfaat harus dikekang dan ucapan sebisa mungkin dibatasi hanya pada persoalan-persoalan yang benar-benar penting. Dalam kasus seorang bhikkhu, topik khas dari penggalan yang baru saja dikutip, perkataannya harus selektif dan terutama berkaitan dengan Dhamma. Umat awam akan memiliki lebih banyak kebutuhan akan obrolan hangat bersama teman-teman dan keluarga, akan percakapan yang sopan dengan kenalan, dan berbicara dalam kaitannya dengan bidang pekerjaan mereka. Namun meski demikian mereka harus berhati-hati untuk tidak membiarkan percakapan menyimpang ke padang rumput di mana pikiran yang gelisah selalu menginginkan sesuatu yang manis atau pedas untuk dimakan dan pikiran yang gelisah tersebut mungkin menemukan kesempatan untuk memanjakan kecenderungannya untuk mengotori batin.

Penafsiran tradisional dari tidak membicarakan obrolan yang tidak bermanfaat mengacu hanya pada diri kita menghindari terlibat dalam pembicaraan semacam ini. Namun pada masa sekarang, mungkin berguna untuk memberikan ruas ini pandangan yang berbeda, karena obrolan yang tidak bermanfaat ini dibuat mendesak oleh perkembangan-perkembangan tertentu yang hanya ada pada zaman kita, tidak dikenal di masa Buddha dan komentator-komentator kuno. Pandangan yang berbeda dari tidak membicarakan obrolan yang tidak bermanfaat adalah menghindari

pengeksposan terhadap obrolan yang tidak bermanfaat yang terus-menerus memborbardir kita melalui media komunikasi baru yang diciptakan oleh teknologi modern. Suatu deretan perangkat yang luar biasa — televisi, radio, koran, roman picisan, bioskop — berubah menjadi suatu aliran informasi yang tidak dan hiburan mengganggu yang tidak terputus, yang mana efek utama dari seluruh perangkat ini adalah untuk menjadikan pikiran menjadi pasif, kosong, dan tandus. Seluruh perkembangan ini, dengan naif diterima sebagai suatu "kemajuan," merasa terancam untuk menumpulkan kepekaan spiritual dan estetika kita serta menulikan kita terhadap panggilan yang lebih tinggi dari kehidupan kontemplatif. Calon yang serius pada jalan menuju pembebasan harus luar biasa cermat menentukan diri mereka boleh terekspos oleh hal-hal apa saja. Mereka akan sangat membantu cita-cita mereka dengan memasukkan sumber-sumber hiburan dan informasi yang tidak perlu ini ke dalam kategori obrolan yang tidak bermanfaat dan melakukan suatu usaha untuk menghindari mereka.

Perbuatan Benar (*samma kammanta*)

Perbuatan benar berarti menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan tidak bajik yang terjadi dengan tubuh sebagai cara penyataannya yang alami. Elemen yang sangat penting pada ruas jalan ini adalah faktor mental dari tidak melakukan, namun karena tidak melakukan ini diterapkan pada perbuatan-perbuatan yang dilakukan melalui tubuh, maka dari itu disebut sebagai "perbuatan benar." Buddha menyebutkan tiga komponen dari perbuatan benar: tidak melakukan pembunuhan, tidak melakukan pengambilan barang yang tidak diberikan, dan tidak melakukan perilaku seksual yang keliru. Secara singkat tiga komponen ini akan kita bahas secara berurutan.

(1) Tidak melakukan pembunuhan *(panatipata veramani)*

> Di sini seseorang menghindari pembunuhan dan tidak melakukannya. Tanpa tongkat atau pedang, berhati-hati, penuh simpati, ia menginginkan kesejahteraan bagi semua makhluk berkesadaran.[28]

“Tidak melakukan pembunuhan” memiliki penerapan yang lebih luas dari sekadar menjauhkan diri dari membunuh manusia lain. Aturan moralitas mengarahkan untuk tidak melakukan pembunuhan makhluk hidup apapun. Suatu “makhluk berkesadaran” *(pani, satta)* adalah suatu makhluk hidup yang memiliki pikiran atau kesadaran; untuk tujuan praktis, yang dimaksud ini berarti manusia, binatang, dan serangga. Tumbuhan tidak dianggap sebagai makhluk berkesadaran; meskipun mereka memperlihatkan tingkat kepekaan tertentu, namun mereka kekurangan kesadaran penuh yang mana merupakan sifat penentu dari makhluk berkesadaran.

“Pembunuhan” yang harus dihindari di sini adalah pembunuhan yang *diniati*, penghancuran dengan sengaja kehidupan suatu makhluk yang memiliki kesadaran. Prinsip ini didasarkan pada pertimbangan bahwa semua makhluk mencintai kehidupan dan takut akan kematian, bahwa semua makhluk mencari kebahagiaan dan menolak rasa sakit. Faktor penentu pelanggaran yang esensial adalah kehendak untuk membunuh yang menghasilkan suatu perbuatan yang mencabut nyawa suatu makhluk. Bunuh diri juga secara umum dianggap sebagai suatu pelanggaran, namun pembunuhan yang tidak disengaja tidak termasuk pelanggaran. Hal ini dikarenakan pada pembunuhan yang tidak disengaja seperti karena suatu kecelakaan tidak terdapat kehendak untuk menghancurkan kehidupan. Tidak melakukan dapat diambil dan diterapkan pada dua jenis perbuatan yakni primer dan sekunder. Primer adalah penghancuran hidup yang aktual; sekunder adalah dengan sengaja menyakiti atau menyiksa makhluk lain tanpa membunuhnya.

Sementara pernyataan Buddha tentang tanpa-luka cukup sederhana dan tidak ambigu, baru kemudian kitab komentar memberikan analisis yang mendetail dari prinsip-prinsip tersebut. Sebuah karya tulis dari Thailand, ditulis oleh seorang kepala keluarga yang terpelajar dari Thai, menyusun tumpukan materi-materi sebelumnya ke dalam sebuah laporan terperinci yang sangat istimewa, yang mana akan kita ringkas secara singkat di sini.[29] Karya tulis ini menunjukkan bahwa pembunuhan dapat memiliki tingkatan-tingkatan beban moral yang bermacam-macam yang melibatkan

konsekuensi-konsekuensi yang berbeda. Tiga variabel utama yang mengatur beban moral adalah objek, motif, dan usaha. Mengenai objek, terdapat suatu perbedaan dalam keseriusan antara membunuh seorang manusia dengan membunuh seekor binatang, membunuh seorang manusia secara kamma lebih berat karena manusia memiliki moralitas yang jauh lebih berkembang dan potensi spiritual yang lebih besar dibanding binatang. Di antara manusia, tingkatan beban karma tergantung pada kualitas orang yang dibunuh dan relasinya dengan si pembunuh; oleh karena itu membunuh seseorang yang kualitas spiritualnya lebih tinggi atau seorang penolong pribadi, seperti orang tua atau guru, merupakan suatu perbuatan yang sangat parah.

Motif untuk membunuh juga mempengaruhi beban moral. Perbuatan membunuh bisa didorong oleh keserakahan, kebencian, atau kebodohan batin. Di antara ketiga itu, pembunuhan yang dimotivasi oleh kebencian adalah yang paling serius, dan bebannya meningkat sampai pada tingkatan di mana pembunuhan tersebut direncanakan. Kekuatan usaha yang terlibat juga berkontribusi, kamma tidak bajik menjadi proporsional dengan besarnya kekuatan dan daya kekotoran batin.

Pasangan positif dari tidak melakukan pembunuhan, seperti yang ditunjukkan Buddha, adalah pengembangan cinta kasih dan welas asih pada makhluk lain. Pengikutnya tidak hanya menghindari menghancurkan kehidupan; ia menetap dengan hati yang penuh rasa simpati, menginginkan kesejahteraan bagi semua makhluk. Komitmen untuk tanpa-luka dan perhatian pada kesejahteraan makhluk lain mewakili penerapan praktis dari ruas jalan yang kedua: niat benar, dalam bentuk niat baik dan sifat tidak menyakiti.

(2) Tidak melakukan pengambilan barang yang tidak diberikan
(adinnadana veramani)

> Ia menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan dan tidak melakukannya; barang dan harta apapun baik di desa atau di hutan yang merupakan milik orang lain, ia tidak mengambilnya dengan niat

mencuri.[30]

"Pengambilan barang yang tidak diberikan" berarti mengambil untuk dirinya sendiri barang milik orang lain yang sah dengan niat mencuri. Jika seseorang mengambil sesuatu yang tidak ada pemiliknya, seperti batu yang belum diklaim, kayu, atau bahkan permata yang diambil dari bumi, tindakan melakukannya tidak diangap sebagai suatu pelanggaran meskipun objek-objek ini masih belum diberikan. Meskipun tidak secara tegas dinyatakan, menahan sesuatu yang seharusnya secara sah diberikan ke orang lain secara tidak langsung juga dikatakan sebagai suatu pelanggaran.

Kitab komentar menyebutkan sejumlah cara di mana "pengambilan barang yang tidak diberikan" dapat dilakukan. Beberapa yang paling umum dapat disebutkan sebagai berikut:

1. *mencuri:* mengambil barang milik orang lain secara diam-diam, seperti membobol rumah, mencopet, dsb.;
2. *merampok:* mengambil yang menjadi milik orang lain secara terang-terangan dengan kekerasan atau ancaman;
3. *menjambret:* merampas milik orang lain secara tiba-tiba sebelum ia memiliki waktu untuk melawan;
4. *penggelapan:* memperoleh kepemilikan atas barang milik orang lain dengan mengklaim secara tidak benar barang tersebut sebagai miliknya;
5. *penipuan:* menggunakan beban dan timbangan yang keliru untuk menipu pelanggan.[31]

Tingkatan beban moral yang melekat pada perbuatan ditentukan oleh tiga faktor: nilai dari objek yang diambil; kualitas dari korban yang dicuri; dan keadaan subjektif si pencuri. Berkaitan dengan yang pertama, beban moral adalah proporsional secara langsung dengan nilai dari objek. Berkaitan dengan yang kedua, bebannya bervariasi sesuai dengan kualitas moral dari individu yang dicuri. Berkaitan dengan yang ketiga, tindakan mencuri dapat

dimotivasi oleh keserakahan maupun kebencian. Sementara keserakahan adalah penyebab yang paling umum, kebencian juga dapat menjadi penyebabnya seperti ketika seseorang mengambil barang milik orang lain bukan karena dia menginginkan barang tersebut namun karena dia ingin menyakiti orang tersebut. Di antara kedua penyebab tersebut, perbuatan yang dimotivasi oleh kebencian secara kamma lebih berat dibanding dengan perbuatan yang dimotivasi oleh keserakahan saja.

Pasangan positif dari tidak melakukan pencurian adalah kejujuran, yang secara tidak langsung berarti menghormati barang milik orang lain beserta hak-hak mereka untuk menggunakan barang milik mereka sesuai dengan keinginan mereka. Kebajikan lain yang masih berhubungan adalah kepuasan, merasa puas dengan apa yang dimiliki tanpa memiliki kecenderungan untuk meningkatkan kekayaannya dengan cara-cara yang tidak bermoral. Kebajikan yang paling berlawanan dengan pencurian adalah kemurahan hati, menyumbangkan kekayaan dan kepemilikannya untuk memberikan manfaat bagi orang lain.

(3) Tidak melakukan perilaku seksual yang keliru *(kamesu miccha-cara veramani)*

> Ia menghindari perilaku seksual yang keliru dan tidak melakukannya. Ia tidak melakukan hubungan seks dengan orang-orang seperti mereka yang masih di bawah pelindungan ayah, ibu, saudara laki-laki, saudara perempuan atau kerabat, tidak dengan wanita-wanita yang sudah menikah, tidak dengan narapidana-narapidana wanita, dan yang terakhir, juga tidak dengan perempuan-perempuan yang sudah bertunangan.[32]

Tujuan utama dari aturan moralitas ini, dari sudut pandang etis, adalah untuk melindungi hubungan pernikahan dari gangguan luar dan untuk mendorong kepercayaan dan kesetiaan di dalam ikatan pernikahan. Dari sudut pandang spiritual, aturan moralitas ini membantu mengekang tendensi untuk meluap-luap dari nafsu seksual dan oleh karena itu, aturan moralitas ini merupakan suatu langkah yang mengarah pada pelepasan keduniawian, yang mencapai

penyempurnaannya dalam pelaksanaan hidup selibat *(brahmacariya)* yang mengikat pada bhikkhu dan bhikkhuni. Namun untuk umat awam, aturan moralitas ini mengarahkan untuk tidak melakukan hubungan seksual dengan pasangan yang terlarang. Pelanggaran primer adalah melakukan hubungan seks penuh, namun semua keterlibatan seksual lainnya yang lebih tidak penuh dapat dianggap sebagai pelanggaran sekunder.

Pertanyaan utama yang timbul dari aturan moralitas ini adalah siapa saja yang termasuk sebagai pasangan terlarang. Pernyataan Buddha mendefinisikan pasangan terlarang dari perspektif pria, namun karya-karya tulis belakangan mengelaborasi persoalan ini untuk pria dan wanita.[33]

Untuk pria, tiga macam wanita yang dianggap sebagai pasangan terlarang:

1. Seorang wanita yang telah menikah dengan pria lain. Ini mencakup, selain wanita yang sudah menikah dengan seorang pria, termasuk juga wanita yang bukan merupakan istri yang sah dari orang lain tersebut namun dikenal secara umum sebagai istrinya yakni wanita yang tinggal dengannya atau disimpan olehnya atau dalam cara-cara tertentu diakui sebagai pasangannya. Semua wanita ini adalah pasangan terlarang untuk pria selain suaminya sendiri. Kelompok ini juga mencakup seorang wanita yang bertunangan dengan pria lain. Namun dengan seorang janda atau wanita yang telah bercerai tidak termasuk pelanggaran, dengan syarat wanita tersebut tidak dikategorikan sebagai pasangan terlarang karena alasan-alasan lainnya.
2. Seorang wanita yang masih di bawah perlindungan. Yang dimaksud di sini adalah seorang anak perempuan atau wanita yang masih dibawah perlindungan ibunya, ayahnya, kerabatnya, atau orang lain yang secara sah ditunjuk sebagai walinya. Ketentuan ini tidak memperbolehkan kawin lari atau pernikahan rahasia yang mana bertentangan dengan harapan dari pihak pelindung.
3. Seorang wanita yang dilarang oleh adat kebiasaan. Ini mencakup

kerabat perempuan dekat yang dilarang sebagai pasangan oleh tradisi sosial, bhikkhuni dan wanita lainnya yang berada di bawah janji untuk hidup selibat, dan wanita-wanita yang dilarang sebagai pasangan oleh hukum yang berlaku di tempat itu.

Dari sudut pandang wanita, dua macam pria yang dianggap sebagai pasangan terlarang:

1. Untuk wanita yang sudah menikah, semua pria lain selain suaminya adalah pasangan terlarang. Jadi seorang wanita yang telah menikah melanggar aturan moralitas jika dia melanggar janji setia pada suaminya. Namun seorang janda atau yang telah bercerai adalah bebas untuk kembali menikah.
2. Untuk semua wanita, semua pria yang dilarang oleh adat kebiasaan, seperti kerabat dekat dan mereka yang berada di bawah janji untuk hidup selibat, adalah pasangan terlarang.

Selain yang disebutkan di atas, semua kasus kekasaran, kekerasan, atau pemaksaan hubungan seksual merupakan suatu pelanggaran. Namun pada kasus seperti itu, pelanggaran hanya terjadi pada si pelanggar, bukan pada seseorang yang dipaksa untuk menyerah.

Kebajikan positif yang sesuai dengan tidak melakukan perilaku seksual yang keliru adalah, bagi umat awam, kesetiaan pernikahan. Suami dan istri masing-masing harus setia dan berbakti pada pasangannya, puas dengan hubungannya, dan tidak boleh membahayakan kesatuan pernikahannya dengan mencari pasangan di luar. Akan tetapi, prinsip ini tidak membatasi hubungan seksual dalam kesatuan pernikahan. Prinsip ini cukup fleksibel untuk mengijinkan beberapa variasi tergantung pada kebiasaan sosial. Tujuan esensialnya, seperti yang telah dikatakan, adalah untuk mencegah hubungan seksual yang menyakiti orang lain. Ketika orang yang mandiri dan dewasa, meski tidak menikah, memasuki hubungan seksual melalui persetujuan secara bebas, selama tidak ada orang lain yang secara sengaja disakiti, maka tidak ada pelanggaran pelatihan ruas yang terlibat.

Bhikkhu dan bhikkhuni yang sudah ditahbiskan, termasuk pria dan wanita yang telah mengambil delapan atau sepuluh aturan moralitas, diwajibkan untuk melaksanakan hidup selibat. Mereka bukan hanya harus tidak melakukan perilaku seksual yang keliru, tetapi juga dari semua keterlibatan seksual, setidaknya selama periode janji mereka. Hidup suci pada tujuan tertingginya mengarah pada kemurnian secara menyeluruh dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan, dan ini membutuhkan penaklukan arus keinginan seksual.

Mata pencaharian benar (*samma ajiva*)

Mata pencaharian benar berhubungan dengan memastikan bahwa seseorang mencari nafkah dengan cara yang benar. Untuk umat awam, Buddha mengajarkan bahwa kekayaan seharusnya diperoleh dengan memperhatikan standar tertentu. Seseorang harus memperolehnya dengan cara-cara yang legal, bukan ilegal; seseorang harus memperolehnya dengan damai, tanpa paksaan atau kekerasan; seseorang harus memperolehnya dengan jujur, tidak dengan penipuan dan kebohongan; dan seseorang harus memperolehnya dengan cara-cara yang tidak menimbulkan bahaya dan penderitaan bagi orang lain.[34] Buddha menyebutkan lima jenis mata pencaharian yang spesifik yang mana membawa bahaya bagi orang lain dan oleh karenanya harus dihindari: berdagang senjata, makhluk hidup (termasuk membesarkan binatang untuk disembelih, termasuk juga perdagangan budak dan prostitusi), produksi daging dan penjagalan, racun, dan barang yang memabukkan (AN 5:177). Beliau lebih jauh lagi menyebutkan beberapa cara-cara yang tidak jujur dalam memperoleh kekayaan, yang termasuk ke dalam mata pencaharian salah yakni: mempraktikkan kebohongan, pengkhianatan, peramalan, penipuan, dan riba atau lintah darat (MN 117). Pekerjaan apapun yang memerlukan pelanggaran dari ucapan benar dan perbuatan benar sudah jelas adalah bentuk mata pencaharian yang salah; namun pekerjaan lain, seperti menjual senjata atau barang yang memabukkan bisa saja tidak melanggar faktor-faktor tersebut, namun meski demikian tetap saja pekerjaan tersebut salah karena konsekuensi pekerjaan tersebut terhadap orang lain.

Karya tulis Thai membahas aspek-aspek positif dari mata pencaharian benar di bawah tiga pokok bahasan yang mudah dari kebenaran sehubungan dengan perbuatan, kebenaran sehubungan dengan orang, dan kebenaran sehubungan dengan objek.[35] "Kebenaran sehubungan dengan perbuatan" berarti bahwa pekerja harus memenuhi tugas-tugasnya dengan rajin dan sungguh-sungguh, tidak membuang-buang waktu, mengaku telah bekerja lebih lama dari yang sebenarnya dilakukan, atau mencuri barang-barang perusahaan. "Kebenaran sehubungan dengan orang" berarti bahwa rasa hormat dan pengertian yang tepat harus ditunjukkan kepada majikan, karyawan, kolega, dan pelanggan. Sebagai contoh, seorang majikan harus memberikan para pekerjanya pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan mereka, membayar mereka dengan cukup, mempromosikan mereka ketika mereka pantas mendapat promosi dan memberikan mereka liburan dan bonus sesekali. Kolega harus mencoba untuk bekerja sama dan bukan bersaing, sementara pedagang harus adil dan wajar ketika berdagang dengan pelanggan. "Kebenaran sehubungan dengan objek" berarti dalam transaksi bisnis dan penjualan, barang yang dijual haruslah disajikan dengan penuh kejujuran. Tidak boleh ada iklan-iklan yang memperdaya, penyajian yang keliru dari kualitas atau kuantitas, atau manuver-manuver yang tidak jujur.

BAB V: Usaha Benar (*Samma Vayama*)

Pemurnian perilaku dibangun oleh tiga ruas sebelumnya berfungsi sebagai dasar untuk bagian berikutnya dari jalan, bagian konsentrasi *(samadhikkhandha)*. Tahapan praktik ini yang bergerak lebih lanjut dari pengendalian moral menuju pelatihan mental langsung, meliputi tiga ruas yakni usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Tahap ini dinamakan sesuai dengan tujuan yang dicita-citakannya, yakni kekuatan dari konsentrasi yang dipertahankan secara terus-menerus, di mana kekuatan ini dibutuhkan sebagai penunjang untuk kebijaksanaan-pandangan terang. Kebijaksanaan adalah alat utama untuk pembebasan, namun pandangan menembus yang dihasilkannya hanya dapat terbuka ketika pikiran telah ditenangkan dan dikumpulkan. Konsentrasi benar membawa keheningan yang dibutuhkan ke dalam pikiran dengan menyatukan pikiran tersebut dengan fokus yang bebas dari gangguan pada objek yang sesuai. Akan tetapi untuk melakukanya, ruas konsentrasi memerlukan bantuan dari usaha dan perhatian. Usaha benar menyediakan energi yang diperlukan oleh tugas ini dan perhatian benar menyediakan titik-titik yang memantapkan untuk kewaspadaan.

Para komentator mengilustrasikan saling ketergantungan antar ketiga ruas yang terdapat dalam kelompok konsentrasi dengan sebuah simile sederhana. Tiga anak lelaki pergi ke sebuah taman untuk bermain. Sambil berjalan bersama, mereka melihat sebuah pohon dengan bunga-bunga pada bagian puncaknya dan memutuskan mereka ingin mengumpulkan bunga-bunga tersebut. Namun bunga tersebut berada di luar jangkauan bahkan bagi anak lelaki paling tinggi. Kemudian salah satu teman membungkuk dan menawarkan punggungnya. Anak lelaki paling tinggi memanjat ke atas, tetapi masih ragu-ragu untuk meraih bunga-bunga tersebut karena takut terjatuh. Maka anak lelaki ketiga datang dan menawarkan bahunya untuk tumpuan. Anak lelaki pertama, berdiri di atas punggung anak lelaki kedua, lalu bertumpu pada bahu anak lelaki ketiga, menjangkau ke atas, dan

mengumpulkan bunga-bunga tersebut. [36]

Dalam simile ini, anak lelaki tinggi yang memetik bunga-bunga itu mewakili konsentrasi yang fungsinya menyatukan pikiran. Namun untuk menyatukan pikiran, konsentrasi memerlukan dukungan: energi yang disediakan oleh usaha benar, seperti anak lelaki yang menawarkan punggungnya. Selain itu, konsentrasi juga memerlukan kewaspadaan yang menstabilkan yang disediakan oleh perhatian, seperti anak lelaki yang menawarkan bahunya. Ketika konsentrasi benar mendapatkan dukungan ini, kemudian diperkuat oleh usaha benar dan diseimbangkan oleh perhatian benar, konsentrasi akan mampu menarik untaian-untaian pemikiran yang tersebar serta memancangkan pikiran dengan mantap pada objeknya.

Energi *(viriya),* faktor mental di balik usaha benar, dapat muncul dalam bentuk bajik ataupun tidak bajik. Faktor yang sama dapat memberikan bahan bakar nafsu, penyerangan, kekerasan, dan ambisi di satu sisi, serta kemurahan hati, disiplin diri, kebaikan, konsentrasi, dan pengertian di sisi lainnya. Kerja keras yang terlibat dalam usaha benar adalah suatu bentuk energi bajik, namun ini adalah sesuatu yang lebih spesifik, yaitu energi dalam keadaan kesadaran yang bajik diarahkan menuju pembebasan dari penderitaan. Ungkapan terakhir yang menyatakan kualitas ini sangatlah penting. Agar energi bajik menjadi suatu kontributor pada jalan, ia haruslah dibimbing oleh pandangan benar dan niat benar, dan bekerja dalam hubungannya dengan ruas-ruas jalan yang lainnya. Jika tidak, energi pikiran dalam keadaan bajik yang umum (biasa) ini hanya menyebabkan suatu akumulasi jasa kebajikan yang akan matang dalam lingkaran kelahiran dan kematian; energi ini tidak dipakai dalam rangka pembebasan dari lingkaran tersebut.

Berkali-kali Buddha telah menekankan kebutuhan akan usaha, akan ketekunan, kerja keras, dan keteguhan yang terus menerus. Alasan mengapa usaha sangat penting adalah karena setiap orang harus bekerja untuk pembebasan dirinya sendiri. Buddha melakukan apa yang beliau bisa lakukan dengan menunjukkan jalan menuju pembebasan; sisanya melibatkan

mempraktikkan jalan, sebuah tugas yang memerlukan energi. Energi ini adalah untuk dipakai untuk pengembangan pikiran yang membentuk fokus dari keseluruhan jalan. Titik awalnya adalah pikiran yang terkotori, menderita dan tersesat; tujuannya adalah pikiran yang terbebaskan, murni, dan diterangi oleh kebijaksanaan. Yang terdapat di antara titik awal dan tujuan itu adalah usaha tanpa henti untuk mengubah pikiran yang terkotori menjadi pikiran yang terbebaskan. Pekerjaan pengembangan-diri adalah tidak mudah — tidak ada seorangpun yang dapat melakukannya untuk kita selain diri kita sendiri — namun pekerjaan ini tidaklah mustahil. Buddha sendiri dan murid-muridnya yang telah berhasil mencapai tujuan menjadi bukti hidup bahwa tugas ini tidak di luar kemampuan kita. Mereka juga meyakinkan kita bahwa siapapun yang mengikuti jalan dapat mencapai tujuan yang sama. Namun yang dibutuhkan adalah usaha, yakni pekerjaan praktik yang diambil dengan tekad: "Saya tidak akan menghentikan usaha saya sampai saya sudah mencapai apapun yang dapat dicapai dengan keteguhan, energi, dan usaha keras seorang manusia."[37]

Sifat dari proses mental menyebabkan usaha benar dibagi ke dalam empat "usaha besar":

1. untuk mencegah munculnya keadaan-keadaan tidak bajik yang belum muncul.
2. untuk meninggalkan keadaan-keadaan tidak bajik yang sudah muncul;
3. untuk membangkitkan keadaan-keadaan bajik yang belum muncul;
4. untuk memelihara dan menyempurnakan keadaan-keadaan bajik yang sudah muncul.

Keadaan-keadaan tidak bajik *(akusala dhamma)* adalah kekotoran-kekotoran batin dan pemikiran-pemikiran, emosi-emosi, dan niat-niat yang berasal dari kekotoran-kekotoran batin tersebut, baik yang keluar dalam bentuk perbuatan ataupun yang tetap terbatas di dalam. Keadaan-keadaan bajik

(kusala dhamma) adalah keadaan-keadaan pikiran yang tidak ternodai oleh kotoran-kotoran batin, terutama keadaan-keadaan pikiran yang membantu menuju pembebasan. Masing-masing dari kedua jenis keadaan-keadaan mental ini memiliki dua tugas. Sisi tidak bajiknya mensyaratkan kekotoran-kekotoran batin yang tertidur dicegah agar tidak meletus dan kekotoran-kekotoran batin aktif yang sudah hadir dibuang. Sisi bajiknya mensyaratkan faktor-faktor membebaskan yang belum berkembang dimunculkan terlebih dahulu, kemudian secara terus menerus dikembangkan sampai pada titik kedewasaan yang penuh. Sekarang kita akan memeriksa masing-masing dari empat pembagian usaha benar, memberikan perhatian khusus pada ladang penerapannya yang paling subur, yakni pengembangan pikiran melalui meditasi.

(1) Untuk mencegah munculnya keadaan-keadaan tidak bajik yang belum muncul

> Di sini pengikutnya membangun tekadnya untuk menghindari munculnya keadaan-keadaan yang jahat, yang tidak bajik, yang belum muncul; dan ia melakukan usaha, membangkitkan energinya, mengerahkan pikirannya dan berjuang.[38]

Sisi pertama dari usaha benar bertujuan untuk mengatasi keadaan-keadaan tidak bajik, keadaan-keadaan pikiran yang ternodai oleh kekotoran-kekotoran batin. Kekotoran-kekotoran batin, sejauh berkaitan dengan perintangan konsentrasi, biasanya disampaikan dalam kelompok beruas lima yang disebut “lima rintangan” *(pañcanivarana):* nafsu indra, niat jahat, ketumpulan dan kantuk, kegelisahan dan kekhawatiran, dan keraguan.[39] Kelima hal ini dinamakan “rintangan” karena mereka menghalangi jalan menuju pembebasan; mereka tumbuh dan menguasai pikiran, menghalangi ketenangan dan pandangan terang yang mana kedua hal ini merupakan instrumen primer untuk maju. Dua rintangan pertama, nafsu indra dan niat jahat, adalah yang terkuat dari kelompok beruas lima tersebut, penghalang paling berat bagi perkembangan meditasi yang mewakili, secara berurutan, akar-akar tidak bajik dari keserakahan dan kebencian. Tiga rintangan yang

lain, yang lebih tidak beracun namun tetap merintangi, adalah tunas-tunas dari kebodohan batin yang biasanya bergabung dengan kekotoran-kekotoran batin lainnya.

Nafsu indra ditafsirkan dalam dua cara. Kadang nafsu indra ditafsirkan dalam arti sempit sebagai nafsu terhadap "lima untaian kesenangan indra," yaitu pemandangan, suara, bebauan, rasa, dan sentuhan yang menyenangkan; kadang kala diberikan penafsiran yang lebih luas, di mana istilah ini menjadi mencakup kemelekatan dalam segala jenisnya, apakah itu kemelekatan akan kesenangan indra, kekayaan, kekuasaan, kedudukan, ketenaran, atau hal apapun di mana kemelekatan dapat tinggal di dalamnya. Rintangan kedua, *niat jahat,* adalah sinonim dari kebencian. Rintangan ini memuat kebencian, kemarahan, ketidaksukaan, penolakan dalam setiap warnanya, baik yang diarahkan keluar kepada orang lain, kepada diri sendiri, kepada objek-objek, atau kepada situasi-situasi. Rintangan ketiga, *ketumpulan dan kantuk,* adalah gabungan dari dua faktor yang terhubung bersama oleh kesamaan ciri dari mental yang sulit dikontrol. Yang satu adalah ketumpulan *(thina),* mewujud sebagai kelambanan mental; yang lain adalah kantuk*(middha),* terlihat dalam keterperosokan mental, keberatan dari pikiran, atau kecenderungan berlebihan untuk tidur. Pada ekstrem yang berlawanan adalah rintangan keempat, *kegelisahan dan kekhawatiran.* Ini juga adalah gabungan dari dua anggota yang terhubung oleh kesamaan ciri mereka dari keadaan tidak tenang. Kegelisahan *(uddhacca)* adalah senewen atau kebat-kebit, yang mengarahkan pikiran dari pemikiran yang satu ke pemikiran yang lain dengan cepat dan tak terkendali; kekhawatiran *(kukkucca)* adalah penyesalan atas kesalahan-kesalahan masa lalu dan kecemasan atas konsekuensi-konsekuensi buruk dari kesalahan tersebut yang mungkin terjadi. Rintangan kelima, *keraguan,* menandakan sesuatu sifat kebimbangan yang kronis dan kurangnya pendirian: bukanlah soal kecerdasan kritis yang dimaksud Buddha, melainkan ketidakmampuan yang sifatnya tetap untuk berkomitmen pada diri sendiri dalam menjalani rangkaian pelatihan spiritual yang disebabkan adanya keraguan mengenai Buddha, ajarannya, dan jalannya.

Usaha pertama yang perlu dilakukan berkaitan dengan rintangan-rintangan adalah usaha untuk mencegah rintangan-rintangan yang belum muncul; hal ini juga disebut sebagai usaha untuk mengendalikan *(samvarappadhana).* Usaha untuk menahan rintangan-rintangan ini agar tidak muncul adalah penting dalam dua hal yakni saat awal pelatihan yang sifatnya meditasi dan sepanjang perjalanan perkembangannya. Oleh karena pada saat rintangan muncul, mereka membuyarkan perhatian dan menggelapkan kualitas dari kewaspadaan, sehingga merusak ketenangan dan kejernihan. Rintangan tidak datang dari luar pikiran melainkan dari dalam. Mereka muncul melalui pengaktifan dari kecenderungan tertentu yang terus menerus tertidur di kedalaman ceruk kontinum mental, menunggu kesempatan untuk muncul ke permukaan.

Secara umum, yang menjadi pemicu masuknya rintangan-rintangan ke dalam kegiatan adalah masukan yang diberikan oleh pengalaman indra. Fisik makhluk hidup dilengkapi dengan lima indra yang masing-masing reseptif atau dapat menerima data sesuai dengan jenisnya yang spesifik — mata terhadap bentuk-bentuk, telinga terhadap suara-suara, hidung terhadap bebauan, lidah terhadap rasa-rasa dan tubuh terhadap sentuhan. Objek-objek indra secara terus menerus menerpa indra-indra, yang mana indra tersebut melanjutkan informasi yang mereka terima ke pikiran, di mana informasi tersebut akan diproses, dievaluasi, dan diberikan respon yang sesuai. Namun pikiran mampu mengurus kesan-kesan yang diterimanya dengan cara yang berbeda-beda, diatur pertama kali oleh cara pikiran tersebut menghadapi mereka. Ketika pikiran mengalihkan perhatiannya dengan sembarangan pada data yang masuk, dengan pertimbangan yang tidak bijaksana *(ayoniso manasikara),* objek-objek indra cenderung membangkitkan keadaan tidak bajik. Objek-objek indra membangkitkan keadaan tidak bajik, baik secara langsung yakni melalui benturan langsung mereka, maupun secara tidak langsung dengan mendepositokan jejak-jejak ingatan yang nantinya dapat membesar sebagai objek-objek dari pemikiran-pemikiran, gambaran-gambaran, dan khayalan-khayalan yang terkotori. Sebagai aturan umum kekotoran batin yang diaktifkan adalah sesuai dengan objek: objek yang menarik mendorong munculnya keinginan, objek yang

tidak disukai mendorong munculnya niat jahat, dan objek-objek yang tidak dapat dipastikan dengan jelas mendorong munculnya kekotoran yang berhubungan dengan kebodohan batin.

Oleh karena respon yang tidak terkontrol terhadap masukan indrawi menyebabkan munculnya kekotoran batin yang laten, maka yang terbukti diperlukan untuk mencegah kekotoran batin laten ini muncul adalah kontrol atas indra. Jadi sebagai disiplin untuk menjaga rintangan-rintangan ini agar tidak muncul, Buddha mengajarkan sebuah latihan yang disebut pengendalian kemampuan indra *(indriya-samvara):*

> Ketika ia menyadari suatu bentuk dengan mata, suatu suara dengan telinga, suatu bau dengan hidung, suatu rasa dengan lidah, suatu kesan dengan tubuh, atau suatu objek dengan pikiran, ia mempersepsikan tidak berdasarkan tanda atau detailnya. Dan ia berjuang untuk menghindarinya, yang mana darinya keadaan-keadaan jahat dan tidak bajik, keserakahan dan kesedihan, akan muncul apabila ia tetap dengan indra yang tidak terjaga; dan ia mengawasi indra-indranya, mengendalikan indra-indranya.[40]

Mengendalikan indra tidak berarti penyangkalan dari indra-indra, kabur ke dalam penarikan total dari dunia indrawi. Ini tidaklah mungkin, dan meski apabila hal ini dapat dicapai, masalah sebenarnya tetap belum terselesaikan; karena kekotoran-kekotoran batin berada di dalam pikiran, bukan di dalam organ indra ataupun objek-objeknya. Kunci untuk kontrol indra ditunjukkan dengan frase “tidak mempersepsikan tanda atau detailnya.” “Tanda” *(nimitta)* adalah wujud umum objek tersebut sejauh wujud ini ditangkap dan dipahami sebagai dasar dari pemikiran yang terkotori; “detail” *(anubyanjana)* adalah ciri yang lebih tidak menonjol. Apabila kontrol indra kurang, pikiran mengembara dengan sembrono melintasi bidang-bidang indra. Pertama, pikiran akan menangkap dan memahami tanda, yang mana menyebabkan kekotoran-kekotoran batin bergerak, kemudian pikiran menjelajahi detail-detailnya, yang mana mengizinkan kekotoran-kekotoran batin tersebut untuk berlipat ganda dan berkembang.

Mengendalikan indra membutuhkan perhatian dan pengertian jelas yang diterapkan pada pertemuan dengan bidang-bidang indra. Kesadaran indra terjadi dalam suatu rangkaian, sebagai suatu urutan tindakan-tindakan kognitif sesaat yang masing-masing memiliki tugas khususnya masing-masing. Tahap awal dalam rangkaian terjadi sebagai fungsi otomatis: pertama, pikiran mengalihkan perhatiannya pada objek, lalu mempersepsikan objek itu, lalu menerima persepsi tersebut, memeriksanya, dan mengidentifikasinya. Segera setelah identifikasi, suatu ruang muncul, di mana di dalam ruang ini terjadi suatu evaluasi bebas terhadap objek yang mengarah pada pemilihan suatu respon. Ketika perhatian tidak hadir, maka kekotoran batin yang laten yang mendesak agar memiliki kesempatan untuk muncul, akan memotivasi pertimbangan yang salah. Seseorang akan menangkap dan memahami tanda dari objek, menjelajahi detilnya, dan dengan demikan memberikan kesempatan bagi kekotoran batin untuk muncul: oleh karena keserakahan seseorang akan menjadi terpesona oleh objek yang menyenangkan, oleh karena kebencian seseorang akan menjadi terusir oleh objek yang tidak menyenangkan. Namun ketika seseorang menerapkan perhatian pada pengalaman indrawi, seseorang menghentikan proses kognitifnya sebelum proses tersebut dapat berevolusi ke tahap yang menstimulasi noda yang tertidur. Perhatian mencegah munculnya rintangan-rintangan dengan cara menjaga pikiran pada tingkat apa yang dirasakan. Perhatian memusatkan kesadaran pada apa yang diberikan, mencegah pikiran dari membumbui data dengan ide-ide yang dilahirkan dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Kemudian, dengan kewaspadaan yang terang sebagai pemandu, pikiran dapat melanjutkan memahami objek sebagaimana adanya, tanpa tersesat.

(2) Untuk meninggalkan keadaan-keadaan tidak bajik yang sudah muncul

> Di sini pengikutnya membangun tekadnya untuk mengatasi keadaan-keadaan yang jahat, yang tidak bajik, yang sudah muncul dan ia melakukan usaha, membangkitkan energinya, mengerahkan pikirannya dan berjuang.[41]

Meskipun telah melakukan usaha pada kontrol indra, kekotoran-kekotoran batin mungkin masih muncul. Mereka membesar dari kedalaman kontinum mental, dari lapisan akumulasi masa lalu yang terpendam, untuk kemudian mengental menjadi pemikiran-pemikiran dan emosi-emosi tidak bajik. Ketika ini terjadi, sebuah jenis usaha yang baru menjadi perlu, yakni usaha untuk meninggalkan keadaan-keadaan tidak bajik yang muncul, disebut secara singkat sebagai usaha untuk meninggalkan *(pahanappadhana):*

> Ia tidak mempertahankan pemikiran apapun dari hawa nafsu indra, niat buruk, atau sifat menyakiti, atau keadaan-keadaan yang jahat dan tidak bajik lainnya yang mungkin sudah muncul; ia meninggalkan mereka, mengusir mereka, menghancurkan mereka, menyebabkan mereka untuk menghilang.[42]

Ibarat seperti seorang dokter yang ahli mempunyai obat-obatan yang bermacam-macam untuk penyakit-penyakit yang berbeda, demikian pula Buddha mempunyai penawar yang bermacam-macam untuk rintangan-rintangan yang berbeda, beberapa penawar dapat diterapkan pada semua rintangan, beberapa ditujukan untuk rintangan tertentu. Dalam sebuah khotbah penting, Buddha menjelaskan lima teknik untuk mengusir pemikiran-pemikiran yang mengganggu.[43] Yang pertama adalah mengusir pemikiran yang terkotori dengan suatu pemikiran bajik yang persis merupakan kebalikannya, analoginya seperti tukang kayu yang mungkin menggunakan pasak baru untuk membuang yang sudah tua. Untuk masing-masing dari lima rintangan, terdapat obat yang spesifik, sederetan meditasi yang didesain dengan jelas untuk mengempiskan rintangan-rintangan ini dan kemudian menghancurkannya. Obat ini dapat diterapkan secara terputus-putus atau berselang, ketika sebuah rintangan muncul dan mengganggu meditasi pada subjek utama; atau rintangan itu dapat dijadikan sebagai subjek utama itu sendiri yang digunakan untuk melawan balik kekotoran batin yang berulang-ulang tampak sehingga menjadi suatu hambatan tetap bagi praktik seseorang. Namun supaya penawar tersebut menjadi efektif dalam menjalankan fungsi awalnya yakni sebagai suatu obat sementara yang dibutuhkan untuk menangani pelonjakan secara tiba-tiba yang tinggi

dari rintangan tersebut, adalah sangat bagus untuk membiasakan diri dengan rintangan tersebut dengan menjadikannya sebagai suatu objek utama, setidaknya untuk waktu yang singkat.

Obat yang bisa diterapkan secara umum untuk keinginan adalah meditasi pada ketidakkekalan, yang mana meditasi ini menghancurkan penyangga di balik kemelekatan, yakni keyakinan yang tersirat bahwa objek-objek yang dilekati adalah stabil dan awet. Untuk keinginan dalam bentuk spesifik dari nafsu indra, penawar yang paling ampuh adalah perenungan mengenai sifat tidak menarik dari tubuh yang mana akan dibahas lebih jauh dalam bab berikutnya. Niat jahat bertemu dengan penawarnya yang tepat dalam meditasi pada cinta kasih *(metta),* yang melenyapkan semua jejak dari kejahatan dan kemarahan melalui pemancaran metodis harapan yang tidak egois agar semua makhluk hidup sehat dan bahagia. Pengusiran ketumpulan dan kantuk membutuhkan suatu usaha khusus untuk membangkitkan energi, dan untuknya terdapat beberapa metode yang disarankan: visualisasi dari sebuah bola cahaya yang cemerlang, bangkit berdiri dan melakukan suatu periode meditasi jalan dalam tempo cepat, refleksi pada kematian, atau sesederhana membuat tekad yang bulat untuk terus berjuang. Kegelisahan dan kekhawatiran paling efektif dilawan dengan mengalihkan pikiran pada suatu objek sederhana yang cenderung dapat menenangkan pikiran; metode yang biasa direkomendasikan adalah perhatian pernapasan, perhatian pada masuk-dan-keluarnya aliran napas. Dalam kasus keraguan, obat spesialnya adalah penyelidikan: membuat pertanyaan-pertanyaan, mengajukan pertanyaan-pertanyaan, dan mempelajari ajaran sampai poin-poin yang kabur menjadi jelas.[44]

Meski metode yang pertama dari kelima metode untuk mengusir rintangan-rintangan tersebut melibatkan hubungan satu-satu antara rintangan dan obatnya, keempat metode sisanya menggunakan pendekatan umum. Metode di urutan kedua adalah kekuatan dari rasa malu *(hiri)* dan rasa takut secara moral *(ottappa)* untuk meninggalkan pemikiran yang tidak diinginkan: seseorang berefleksi pada pemikiran tersebut sebagai jahat dan hina atau mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi yang tidak

diinginkan sampai suatu rasa jijik dari dalam, yang akan membawa pergi pemikiran tersebut, muncul. Metode yang ketiga melibatkan pengalihan perhatian secara sengaja. Ketika suatu pemikiran tidak bajik muncul dan keributan mulai terasa, daripada memuaskan pemikiran tersebut, seseorang dapat dengan mudah mematikannya dengan mengarahkan perhatiannya ke tempat lain, ibarat seperti menutup mata atau melihat ke tempat lain untuk menghindari pemandangan yang tidak menyenangkan. Metode keempat menggunakan pendekatan yang berlawanan. Alih-alih berpaling dari pemikiran yang tidak diinginkan, seseorang menghadapinya langsung sebagai sebuah objek, mengamati dengan teliti ciri-cirinya, dan menyelidiki sumbernya. Ketika hal ini selesai dilakukan, pemikiran menjadi tenang dan akhirnya menghilang. Suatu pemikiran tidak bajik ibarat pencuri: pemikiran tersebut hanya membuat masalah ketika operasinya tersembunyi, namun ketika pemikiran tersebut diletakkan di bawah pengawasan, pemikiran tersebut menjadi jinak. Metode kelima untuk digunakan hanya sebagai upaya terakhir yakni sebuah penekanan — dengan menggebu mengekang pemikiran tidak bajik dengan kekuatan tekad, ibarat seperti cara seorang lelaki kuat yang mengempaskan lelaki yang lebih lemah ke tanah dan menguncinya di sana dengan berat badannya.

Dengan menerapkan kelima metode ini dengan keahlian dan kebijaksanaan, Buddha berkata, seseorang menjadi master dari semua jalan pemikiran. Seseorang tidak lagi menjadi subjek dari pikiran, melainkan menjadi masternya. Apapun pemikiran yang ia ingin pikirkan, pemikiran itulah yang akan orang tersebut pikirkan. Apapun pemikiran yang ia tidak ingin dipikirkan, pemikiran itulah yang tidak akan orang tersebut pikirkan. Meski apabila pemikiran-pemikiran tidak bajik kadang-kadang muncul, seseorang dapat mengusir pemikiran-pemikiran tersebut dengan cepat, secepat penggorengan panas yang akan mengubah beberapa tetesan air yang mungkin jatuh menjadi uap.

(3) Untuk membangkitkan keadaan-keadaan bajik yang belum muncul

> Di sini pengikutnya membangun tekadnya untuk membangkitkan keadaan-keadaan bajik yang masih belum muncul; dan ia melakukan usaha, membangkitkan energinya, mengerahkan pikirannya dan berjuang.[45]

Bersamaan dengan penghapusan kekotoran-kekotoran batin, usaha benar juga memiliki tugas untuk mengembangkan keadaan-keadaan bajik pikiran. Tugas ini melibatkan dua bagian: pembangkitan keadaan-keadaan bajik yang belum muncul dan pematangan keadaan-keadaan bajik yang sudah muncul.

Bagian pertama dari kedua bagian tersebut juga dikenal sebagai usaha untuk berkembang *(bhavanappadhana)*.Meski keadaan-keadaan bajik yang akan dikembangkan dapat dikelompokkan dalam berbagai cara — keheningan dan pandangan terang, empat landasan perhatian, delapan ruas jalan, dll. — Buddha memberikan penekanan khusus pada sebuah kelompok yang disebut tujuh faktor pencerahan *(satta bojjhanga):* perhatian, penyelidikan fenomena, energi, kegiuran, ketenangan, konsentrasi, dan keseimbangan batin.

Oleh karena itu, beliau mengembangkan faktor-faktor pencerahan, dilandaskan pada kesendirian, pada ketidakmelekatan, pada penghentian, dan berakhir dalam pembebasan, yaitu: faktor-faktor pencerahan dari perhatian, penyelidikan fenomena, energi, kegiuran, ketenangan, konsentrasi, dan keseimbangan batin.[46]

Ketujuh keadaan tersebut dikelompokkan bersama sebagai “faktor-faktor pencerahan” karena dua alasan yaitu karena ketujuh keadaan ini menuntun menuju pencerahan dan karena mereka membentuk pencerahan. Dalam tahapan-tahapan pendahuluan dari jalan, ketujuh keadaan ini mempersiapkan cara untuk realisasi agung; pada akhirnya ketujuh faktor ini tetap ada

sebagai komponen-komponen dari realisasi agung tersebut. Pengalaman pencerahan, pengertian yang sempurna dan lengkap, adalah persis saat ketujuh komponen ini bekerja dalam keserempakan untuk menghancurkan semua belenggu dan membawa pembebasan akhir dari kesedihan.

Cara menuju pencerahan dimulai dengan *perhatian.* Perhatian mengosongkan lahan bagi pandangan terang masuk ke dalam sifat dari hal-hal dengan membuat fenomena menjadi terang dalam kekinian pada saat ini, terlepas dari segala komentar, interpretasi-interpretasi, dan proyeksi-proyeksi yang subjektif. Kemudian, ketika perhatian telah membawa fenomena telanjang itu ke dalam fokus, faktor dari *penyelidikan* masuk untuk mencari karakteristik-karakteristik, kondisi-kondisi, dan konsekuensi-konsekuensi mereka. Karena perhatian pada dasarnya adalah reseptif, penyelidikan adalah sebuah faktor aktif yang mantap dan teguh memeriksa, menganalisa, dan membedah fenomena untuk menyingkap struktur fundamental hal-hal tersebut.

Pekerjaan penyelidikan membutuhkan *energi,* faktor ketiga dari pencerahan, yang meningkat dalam tiga tahap.Yang pertama, energi yang baru saja mulai, merontokkan kelesuan dan membangkitkan antusiasme awal. Seiring proses perenungan maju, energi mengumpulkan momentum dan memasuki tahap kedua, keteguhan, yang mana keteguhan tersebut menggerakkan praktik tanpa mengendur. Akhirnya, pada puncaknya, energi mencapai tahap ketiga, sifat tidak terkalahkan, di mana sifat tidak terkalahkan ini mendorong perenungan melesat ke depan meninggalkan rintangan-rintangan yang tidak berdaya untuk menghentikannya.

Seiiring meningkatnya energi, faktor keempat dari pencerahan dipercepat. Faktor keempat ini adalah *kegiuran,* suatu ketertarikan yang menyenangkan dalam objek. Kegiuran sedikit demi sedikit terbangun, meningkat menuju tingkat kegembiraan yang luar biasa: gelombang-gelombang kebahagiaan mengalir di sekujur tubuh, pikiran bersinar dengan suka cita, kegairahan dan keyakinan menguat. Namun pengalaman ini, seberapapun menggiatkannya mereka, tetap mengandung sebuah kekurangan: mereka menciptakan

suatu penggiatan yang mendekati pada kegelisahan. Akan tetapi, dengan praktik yang lebih jauh, kegiuran akan surut dan suatu suasana keheningan terbentuk, menandakan bangkitnya faktor kelima, *ketenangan.* Kegiuran tetap ada, namun sekarang kegiuran tersebut telah dikendalikan, dan pekerjaan perenungan berlanjut dengan keheningan yang dimiliki-diri sendiri.

Ketenangan mengantarkan pada kematangan *konsentrasi*, faktor keenam, penyatuan pikiran pada satu titik. Kemudian, dengan semakin dalamnya konsentrasi, faktor pencerahan terakhir menjadi dominan. Faktor ini adalah *keseimbangan batin,* tenang dan seimbang secara batin, terbebas dari dua cacat, kebat-kebit dan kelambanan. Ketika kelambanan menang, energi harus dibangkitkan; ketika kebat-kebit menang, adalah perlu untuk melatih menahan. Namun ketika kedua cacat telah dikalahkan, praktik dapat dibentangkan secara merata tanpa perlu khawatir. Pikiran dari keseimbangan batin dapat dibandingkan seperti pengemudi sebuah kereta saat kuda-kudanya bergerak dengan kecepatan tetap: dia tidak perlu mendorong atau memaksa mereka maju ataupun menahan mereka, namun ia dapat sekadar duduk dengan nyaman dan menonton pemandangan yang dilewati. Keseimbangan batin memiliki kualitas “saat-melihat” yang sama. Ketika faktor-faktor lain seimbang, pikiran tetap tenang menyaksikan pertunjukan fenomena.

(4) Untuk memelihara keadaan-keadaan bajik yang sudah muncul

> Di sini pengikutnya membangun tekadnya untuk memelihara hal-hal bajik yang sudah dimunculkan, dan tidak membiarkan hal-hal bajik ini lenyap, tetapi sebaliknya membawa mereka pada pertumbuhan, pada kedewasaan, dan pada perkembangan yang sepenuhnya sempurna; dan ia melakukan usaha, membangkitkan energinya, mengerahkan pikirannya dan berjuang.[47]

Usaha terakhir dari empat usaha benar mengarah pada menjaga faktor-

faktor bajik yang muncul dan membawa mereka pada kedewasaan. Disebut "usaha untuk memelihara" *(anurakkhanappadhana),* usaha tersebut dijelaskan sebagai usaha untuk "menyimpan dengan erat dalam pikiran sebuah objek konsentrasi yang baik yang sudah muncul."[48] Pekerjaan menjaga objek yang menyebabkan tujuh faktor pencerahan memperoleh stabilitas dan secara bertahap meningkat dalam kekuatannya sampai ketujuh faktor ini berbuah dalam realisasi yang membebaskan. Realisasi yang membebaskan ini menandakan kulminasi dari usaha benar, tujuan di mana tindakan-tindakan pengerahan individual yang tidak terhitung mencapai pemenuhannya.

BAB VI: Perhatian Benar (*Samma Sati*)

Buddha berkata bahwa Dhamma, kebenaran tertinggi dari hal-hal, terlihat secara langsung, tanpa waktu, mengundang untuk didekati dan dilihat. Beliau berkata lebih jauh bahwa Dhamma selalu tersedia untuk kita, dan bahwa tempat di mana Dhamma tersebut akan direalisasikan adalah di dalam diri sendiri.[49] Kebenaran tertinggi tersebut, Dhamma, bukanlah sesuatu yang misterius dan jauh, namun merupakan kebenaran dari pengalaman kita sendiri. Kebenaran dapat dicapai hanya dengan mengerti pengalaman kita, dengan menembusnya tepat melalui landasan-landasannya. Kebenaran ini, agar menjadi kebenaran yang membebaskan, harus diketahui secara langsung. Tidaklah cukup untuk sekadar menerimanya berdasarkan keyakinan, untuk mempercayainya karena pengaruh dari buku-buku atau seorang guru, atau untuk memikirkannya melalui deduksi-deduksi dan kesimpulan-kesimpulan. Kebenaran harus diketahui dengan pandangan terang, ditangkap dan diserap oleh suatu jenis pengetahuan yang juga sekaligus suatu penglihatan langsung.

Sesuatu yang membawa bidang pengalaman ke dalam fokus dan membuatnya dapat diakses ke pandangan terang adalah suatu kemampuan mental yang dalam bahasa Pali disebut *sati,* biasanya diterjemahkan sebagai "perhatian." Perhatian adalah kehadiran pikiran, penuh perhatian atau kewaspadaan. Meski demikian jenis kewaspadaan yang terlibat dalam perhatian sangat berbeda dengan jenis kewaspadaan pada pekerjaan dalam tipe kesadaran kita yang biasa. Semua kesadaran melibatkan kewaspadaan dalam hal mengetahui atau mengalami sebuah objek. Namun dengan praktik perhatian, kewaspadaan diterapkan pada suatu tingkatan spesial. Pikiran dengan sengaja dipertahankan pada tingkat perhatian telanjang, sebuah pengamatan yang terlepas dari hal yang sedang terjadi di dalam diri kita dan di sekitar kita pada saat ini. Dalam praktik perhatian benar, pikiran dilatih untuk tetap berada di dalam saat ini, terbuka, diam, dan siaga, merenungkan peristiwa saat ini. Semua penilaian dan interpretasi harus ditangguhkan, atau apabila

mereka muncul, hanya dicatat dan diletakkan. Tugasnya hanyalah untuk mencatat apapun yang datang tepat saat hal tersebut sedang berlangsung, menunggangi perubahan-perubahan peristiwa dengan cara seperti seorang peselancar menaiki dan menunggangi ombak-ombak di laut. Keseluruhan proses adalah suatu cara untuk kembali ke saat ini, berdiri di sini dan kini tanpa tergelincir, tanpa tersapu oleh pasang surutnya pemikiran-pemikiran yang mengganggu.

Mungkin dapat diasumsikan bahwa kita selalu waspada pada saat ini, namun ini hanyalah suatu khayalan belaka. Hanya jarang sekali kita menjadi waspada pada saat ini dalam cara yang persis dibutuhkan oleh praktik perhatian. Dalam kesadaran yang biasa, pikiran memulai proses kognitif dengan beberapa kesan yang diberikan saat ini, namun pikiran tidak tinggal bersamanya. Sebaliknya, pikiran menggunakan kesan sesaat tersebut sebagai papan loncatan untuk menyiapkan bahan baku dari konstruksi-konstruksi mental yang memindahkannya dari keadaan fakta belaka dari data. Proses kognitif tersebut secara umum sifatnya menginterpretasi. Pikiran menyadari objeknya, bebas dari konseptualisasi namun hanya untuk waktu yang singkat. Kemudian, dengan segera setelah menangkap kesan awal, pikiran meluncurkan serangkaian penggagasan atau konseptualisasi yang dengannya pikiran meminta untuk menginterpretasikan objek terhadap pikiran itu sendiri, untuk membuat objek tersebut dapat dimengerti berdasarkan kategori-kategori dan asumsi-asumsi milik pikiran itu sendiri. Untuk menjadikannya nyata, pikiran mengajukan konsep-konsep, menggabungkan konsep-konsep tersebut ke dalam konstruksi-konstruksi — kumpulan-kumpulan konsep-konsep yang saling mendukung dan membenarkan — kemudian pikiran menenun konstruksi-konstruksi tersebut bersama-sama ke dalam skema-skema interpretatif yang kompleks. Pada akhirnya, pengalaman langsung yang orisinil telah diserbu serta dijajah oleh penggagasan dan objek yang tersaji tampak hanya samar saja melewati lapisan-lapisan gagasan-gagasan dan pandangan-pandangan yang padat, seperti cahaya bulan yang melewati lapisan awan-awan.

Buddha menyebut proses konstruksi mental ini *papañca,* “elaborasi,”

"pembumbuan," atau "penambahan konseptual." Elaborasi-elaborasi menghalangi kesegeraan penyajian dari fenomena; elaborasi-elaborasi tersebut hanya membiarkan kita mengetahui objek "dari jauh," tidak sebagaimana objek tersebut adanya. Namun elaborasi-elaborasi tidak hanya menghalangi kognisi; elaborasi-elaborasi juga berperan sebagai suatu dasar untuk proyeksi-proyeksi. Pikiran yang tersesat, terselubung dalam ketidaktahuan, memproyeksikan konstruksi internalnya sendiri berdasarkan apa yang tampak dan bukan yang sebenarnya, mengecap proyeksi-proyeksi tersebut pada objek seakan-akan proyeksi-proyeksi tersebut adalah milik objek tersebut. Sebagai akibatnya, apa yang kita ketahui sebagai objek final dari kognisi, apa yang kita gunakan sebagai dasar untuk nilai-nilai kita, rencana-rencana, dan tindakan-tindakan, adalah suatu produk campur aduk, dan bukanlah benda orisinilnya. Untuk memastikan bahwa produk tersebut tidak sepenuhnya ilusi, bukan fantasi belaka, maka produk ini mengambil apa yang diberikan dari pengalaman langsung sebagai fondasi awal dan bahan baku, namun seiiring dengan ini, produk itu memasukkan sesuatu yang lain: pembumbuan-pembumbuan yang dibuat oleh pikiran.

Pegas-pegas bagi proses pembuatan ini, yang tidak terlihat, adalah kekotoran-kekotoran batin yang laten. Kekotoran-kekotoran batin tersebut menciptakan pembumbuan-pembumbuan, memproyeksikannya hanya berdasarkan apa yang tampak dan bukan yang sebenarnya, dan menggunakan pembumbuan-pembumbuan tersebut sebagai kait untuk keluar ke permukaan, di mana mereka menyebabkan distorsi atau penyimpangan yang lebih jauh. Untuk memperbaiki gagasan-gagasan yang keliru inilah yang merupakan tugas dari kebijaksanaan, namun agar kebijaksanaan menyelesaikan pekerjaannya dengan efektif, kebijaksanaan membutuhkan akses langsung ke objek sebagaimana adanya di dalam diri objek itu sendiri, tanpa disesaki oleh elaborasi-elaborasi konseptual. Tugas dari perhatian benar adalah untuk mengosongkan dan membersihkan bidang kognitif. Perhatian membuat pengalaman menjadi terang dalam kesegeraannya yang murni. Perhatian ini mengungkap objek sebagaimana objek itu adanya sebelum objek tersebut diplester dengan cat konseptual, dilapisi dengan interpretasi-interpretasi. Oleh karena itu, mempraktikkan

perhatian bukanlah persoalan untuk melakukan sesuatu, namun merupakan persoalan untuk tidak melakukan: tidak berpikir, tidak menilai, tidak menghubung-hubungkan, tidak merencanakan, tidak membayangkan, tidak mengharapkan. Semua “perlakuan” kita ini adalah jenis-jenis campur tangan, cara-cara pikiran memanipulasi pengalaman dan mencoba untuk mendirikan dominasinya. Perhatian mengendurkan simpul-simpul dan kekusutan-kekusutan dari “perlakuan-perlakuan” ini dengan hanya mencatatnya. Tidak ada yang dilakukan oleh perhatian selain mencatat, menyaksikan setiap kejadian pengalaman sebagaimana pengalaman itu bangkit, bertahan, dan berlalu. Dalam menyaksikan tidak ada ruang bagi kemelekatan, tidak ada dorongan untuk menunggangi hal-hal tersebut dengan keinginan kita. Yang ada hanyalah perenungan dari pengalaman yang dipertahankan secara terus-menerus dalam kesegeraan yang telanjang dari pengalaman tersebut, dengan hati-hati dan dengan tepat dan dengan gigih.

Perhatian menjalankan sebuah fungsi dasar yang sangat kuat. Perhatian melabuhkan pikiran dengan aman pada saat ini, sehingga pikiran tidak terapung-apung ke masa lalu dan masa depan dengan ingatan-ingatan, penyesalan-penyesalan, ketakutan-ketakutan, dan harapan-harapan miliknya. Pikiran tanpa perhatian terkadang diibaratkan seperti sebuah labu, pikiran yang didirikan dalam perhatian diibaratkan seperti batu.[50] Sebuah labu yang diletakkan di permukaan sebuah kolam akan dengan segera terapung-apung dan akan selalu tetap berada di permukaan air. Namun batu tidak terapung-apung; batu akan tetap berada di tempat ia diletakkan dan dengan segera tenggelam ke dalam air sampai batu itu mencapai dasar. Sama seperti itu, ketika perhatian kuat, pikiran tetap berada bersama objeknya dan menembus karakteristik-karakteristik objek tersebut secara mendalam. Pikiran tidak mengembara dan tidak hanya sekadar meluncur di permukaan seperti yang dilakukan pikiran yang miskin perhatian.

Perhatian memfasilitasi kedua buah pencapaian keheningan dan pandangan terang. Perhatian dapat mengarah baik pada konsentrasi yang dalam atau kebijaksanaan, tergantung pada jenis penerapan perhatian tersebut. Sedikit

pergeseran saja dalam jenis penerapan dapat menghasilkan perbedaan antara rute yang diambil proses perenungan, apakah proses perenungan itu turun ke tingkat ketenangan batin yang lebih dalam dan berpuncak pada tingkatan-tingkatan absorpsi atau penyerapan, *jhana-jhana,* atau apakah proses perenungan itu malah melucuti selubung kebodohan batin untuk sampai pada pandangan terang yang menembus. Untuk mengarah menuju tingkatan-tingkatan keheningan, pekerjaan-pekerjaan utama dari perhatian adalah untuk menjaga pikiran tetap pada objek, bebas dari penyimpangan. Perhatian bertugas sebagai penjaga yang dibebani dengan tanggung jawab untuk memastikan bahwa pikiran tidak tergelincir dari objek dan tersesat dalam pemikiran-pemikiran tak terarah yang acak. Perhatian juga membantu mengawasi faktor-faktor yang mengalihkan pikiran, menangkap rintangan-rintangan yang tersembunyi di bawah kamuflase mereka, dan mengusir rintangan-rintangan tersebut sebelum rintangan-rintangan ini dapat menimbulkan kerugian. Untuk mengarah menuju pandangan terang dan realisasi kebijaksanaan, perhatian dilatih dalam cara yang lebih berbeda. Tugasnya, dalam fase praktik ini, adalah untuk mengamati, untuk mencatat, untuk memahami fenomena dengan tingkat ketelitian yang paling tinggi sampai karakteristik-karakteristik fundamentalnya menjadi terang.

Perhatian benar dikembangkan melalui suatu latihan yang disebut “empat landasan perhatian” *(cattaro satipatthana)*, perenungan yang penuh perhatian dari empat lingkup objektif: tubuh, perasaan-perasaan, keadaan-keadaan pikiran, dan fenomena.[51] Seperti yang Buddha jelaskan:

> Dan apakah, bhikkhu, perhatian benar itu? Di sini, seorang bhikkhu berdiam merenungkan tubuh di dalam tubuh, dengan semangat, memahami dengan jelas dan penuh perhatian, telah menyingkirkan ketamakan dan duka berkenaan dengan dunia. Ia berdiam merenungkan perasaan-perasaan di dalam perasaan-perasaan… keadaan-keadaan pikiran di dalam keadaan-keadaan pikiran… fenomena di dalam fenomena, dengan semangat, memahami dengan jelas dan penuh perhatian, telah menyingkirkan ketamakan dan duka yang berkenaan dengan dunia.[52]

Buddha mengatakan bahwa empat landasan perhatian membentuk "satu-satunya jalan yang mengarah pada pencapaian kemurnian, pada penanggulangan kesedihan dan ratap tangis, pada akhir dari rasa sakit dan duka, pada pemasukkan di jalan yang benar dan realisasi Nibbana."[53] Empat landasan perhatian ini disebut "satu-satunya jalan" *(ekayano maggo)*, bukan untuk tujuan peletakkan dogmatisme sempit, namun untuk menunjukkan bahwa pencapaian pembebasan hanya dapat dimunculkan dari perenungan bidang pengalaman yang menembus, yang diperoleh dalam praktik dari perhatian benar.

Dari empat penerapan perhatian, perenungan pada tubuh berkenaan dengan sisi materi dari keberadaan; tiga yang lain pada prinsipnya berkenaan (meskipun tidak semata-mata) dengan sisi mental. Penyelesaian dari praktik membutuhkan keempat perenungan ini. Meski tidak ada urutan pasti yang ditetapkan tentang urutan pelaksanaan mereka, tubuh secara umum dilaksanakan terlebih dahulu sebagai lingkup perenungan yang dasar; yang lain akan terlihat kemudian ketika perhatian telah meningkat dalam kekuatan dan kejelasan. Keterbatasan tempat tidak mengizinkan untuk penjelasan lengkap kesemua empat landasan. Di sini kita harus memutuskan hanya sebatas sinopsis singkat.

(1) Perenungan pada Tubuh (*kayanupassana*)

Buddha memulai eksposisinya pada tubuh dengan perenungan dari perhatian pada pernafasan *(anapanasati)*. Meski tidak dibutuhkan sebagai titik awal untuk meditasi, dalam praktik sesungguhnya, perhatian pernapasan biasanya berperan sebagai "akar subjek meditasi" *(mulakammathana)*, fondasi untuk seluruh arah perkembangan perenungan. Akan tetapi, akan menjadi suatu kesalahan untuk menganggap subjek ini semata-mata sebagai suatu latihan bagi orang baru atau pemula. Dengan perhatian pernapasan ini sendiri dapat menuntun menuju semua tingkatan jalan yang mencapai kulminasinya dalam kebangunan penuh. Sesungguhnya adalah subjek meditasi ini yang digunakan Buddha pada malam pencerahannya sendiri. Beliau juga selalu kembali pada subjek ini selama bertahun-tahun sepanjang petapaan

sendirinya, dan secara terus-menerus merekomendasikannya kepada para bhikkhu, memuji subjek ini sebagai “damai dan luhur, suatu kediaman penuh kebahagiaan yang murni yang melenyapkan dengan seketika dan menenangkan pemikiran-pemikiran tidak bajik yang jahat segera setelah mereka muncul” (MN 118).

Perhatian pernapasan dapat berfungsi dengan sangat efektif sebagai sebuah subjek meditasi karena perhatian pernapasan ini bekerja pada sebuah proses yang selalu tersedia bagi kita, yaitu proses respirasi. Hal yang dilakukan perhatian pernapasan untuk mengubah proses ini menjadi sebuah dasar untuk meditasi adalah hanya dengan membawanya pada cakupan kewaspadaan dengan menjadikan napas sebagai sebuah objek pengamatan. Meditasi tidak membutuhkan kepintaran intelektual yang spesial, hanya kewaspadaan pada napas. Seseorang cukup sekadar bernapas secara alami melalui lubang hidung, mempertahankan napas dalam pikiran pada titik kontak di sekitar lubang hidung atau bibir atas, di mana sensasi dari napas dapat dirasakan seiiring dengan udara yang bergerak masuk dan keluar. Tidak boleh ada upaya untuk mengontrol napas atau memaksanya ke dalam ritme-ritme yang sudah ditentukan, hanya sebuah perenungan yang penuh perhatian dari proses alami menarik dan menghembuskan napas. Kewaspadaan dari napas memotong kompleksitas-kompleksitas dari pemikiran yang berpindah-pindah secara tidak beraturan, menyelamatkan kita dari pengembaraan tanpa arah di dalam labirin pembayangan yang sia-sia, dan menancapkan kita dengan kokoh pada saat ini. Oleh karena kapanpun kita menjadi waspada akan pernapasan, benar-benar waspada akan pernapasan, kita dapat waspada akan pernapasan hanya pada saat ini, tidak pernah di masa lalu ataupun di masa depan.

Eksposisi Buddha tentang perhatian pernapasan melibatkan empat langkah dasar. Dua yang pertama (yang mana tidak harus berurutan) membutuhkan bahwa sebuah tarikan napas atau hembusan napas yang panjang dicatat sebagaimana hal itu muncul, dan sebuah tarikan atau hembusan napas yang pendek dicatat sebagaimana hal itu muncul. Seseorang hanya sekadar mengamati napas bergerak masuk dan keluar, mengamatinya sedekat

mungkin, mencatat apakah napas itu panjang atau pendek. Sejalan dengan perhatian yang tumbuh semakin tajam, napas dapat diikuti sepanjang seluruh perjalanan pergerakannya, dari permulaan sebuah tarikan napas melalui tahapan-tahapan di antaranya sampai pada tahapan akhirnya, kemudian dari permulaan sebuah hembusan nafas melalui tahapan-tahapan di antaranya sampai pada tahapan akhirnya. Langkah ketiga disebut "dengan jelas menyadari keseluruhan (napas) tubuh." Langkah keempat, "menenangkan fungsi-fungsi tubuh," melibatkan suatu penenangan progresif napas beserta fungsi-fungsi tubuh yang berkaitan dengannya hingga mereka menjadi amat sangat tipis dan halus. Melampaui keempat langkah dasar ini, terdapat praktik yang lebih lanjut yang mengarahkan perhatian pernapasan menuju konsentrasi yang dalam dan pandangan terang.[54]

Praktik yang lain dalam perenungan pada tubuh, yang memperluas jangkauan meditasi keluar dari batasan-batasan dari satu posisi tetap, adalah perhatian pada postur-postur. Tubuh dapat mengambil empat postur dasar — berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring — dan variasi dari postur-postur lainnya menandai perubahan dari satu postur ke postur lainnya. Perhatian pada postur-postur memfokuskan perhatian penuh pada tubuh dalam posisi apapun yang diambilnya: ketika sedang berjalan, seseorang waspada ia sedang berjalan, ketika sedang berdiri, seseorang waspada ia sedang berdiri, ketika sedang duduk, seseorang waspada ia sedang duduk, ketika sedang berbaring, seseorang waspada ia sedang berbaring, ketika mengubah postur, seseorang waspada ia sedang mengubah postur. Perenungan pada postur-postur menerangi sifat tanpa pribadi dari tubuh. Perenungan pada postur-postur ini menyingkapkan bahwa tubuh ini bukan suatu diri atau milik dari suatu diri, namun hanyalah sekadar suatu konfigurasi unsur yang hidup yang mengalami pengaruh yang mengatur dari kehendak.

Latihan berikutnya membawa perluasan perhatian selangkah lebih jauh. Latihan ini, disebut "perhatian dan pemahaman jelas" *(satisampajañña),* menambahkan suatu elemen pengertian pada kewaspadaan telanjang. Saat melakukan perbuatan apapun, seseorang melakukannya dengan kewaspadaan penuh atau pemahaman jelas. Datang

dan pergi, melihat ke depan dan melihat ke samping, menekuk dan meregang, berpakaian, makan, minum, buang air kecil, buang air besar, tertidur, bangun, berbicara, tetap diam — semua menjadi kesempatan-kesempatan untuk kemajuan meditasi ketika dilakukan dengan pemahaman jelas. Dalam kitab komentar, pemahaman jelas dijelaskan sebagai beruas empat: (1) mengerti tujuan dari perbuatan, yakni, mengenali sasarannya dan menentukan apakah sasaran tersebut sejalan dengan Dhamma; (2) mengerti kecocokan, yakni, mengetahui cara-cara yang paling efisien untuk mencapai sasaran orang tersebut; (3) mengerti jangkauan meditasi, yakni, menjaga pikiran secara terus-menerus dalam suatu kerangka meditatif meskipun ketika pikiran sedang terlibat dalam perbuatan; dan (4) mengerti tanpa kebodohan batin, yakni, melihat perbuatan sebagai suatu proses tanpa pribadi yang secara penuh terlepas dari entitas-ego yang mengatur.[55] Aspek terakhir ini akan dijelajahi secara lebih terperinci di bab terakhir, pada pengembangan kebijaksanaan.

Dua bagian berikutnya pada perhatian pada tubuh menyajikan perenungan analitis yang ditujukan untuk mengekspos sifat tubuh sesungguhnya. Salah satu dari kedua bagian ini adalah meditasi pada ketidakmenarikkan tubuh, yang sudah disentuh sedikit dalam hubungannya dengan usaha benar; yang lain, analisis tubuh ke dalam empat elemen primer. Yang pertama, meditasi pada ketidakmenarikkan,[56] dirancang untuk melawan kegandrungan terhadap tubuh, terutama dalam bentuknya yang berupa nafsu seksual. Buddha mengajarkan bahwa dorongan seksual adalah suatu manifestasi dari nafsu keinginan yang oleh karenanya merupakan sebuah sebab *dukkha* yang harus dikurangi dan dihilangkan sebagai suatu prasyarat untuk mengakhiri *dukkha.* Meditasi bertujuan untuk melemahkan nafsu seksual dengan mencabut dorongan seksual dari fondasi penyokong kognitifnya, persepsi terhadap tubuh sebagai secara indra menarik. Nafsu seksual naik dan turun bersamaan dengan persepsi ini. Nafsu seksual ini melonjak karena kita memandang tubuh sebagai yang menarik; nafsu ini mereda ketika persepsi kecantikan ini dihilangkan. Persepsi kemenarikkan fisik sebaliknya berlangsung hanya sepanjang tubuh dilihat secara superfisial atau dangkal saja, yang ditangkap dan dipahami berdasarkan kesan-kesan

yang dipilih. Untuk melawan persepsi itu, kita harus menolak untuk hanya berhenti dengan kesan-kesan ini, namun melanjutkan untuk memeriksa tubuh pada tingkatan yang lebih dalam, dengan pengawasan yang teliti, yang didasarkan pada bebas dari nafsu.

Inilah tepatnya yang dilakukan dalam meditasi pada ketidakmenarikkan, yang membalikkan gelombang indrawi dengan mencabut tiang penopang persepsinya. Meditasi menggunakan tubuh orang itu sendiri sebagai objek, karena bagi seorang pemula untuk memulai dengan tubuh orang lain, terutama bagian tubuh dari lawan jenisnya, kemungkinan gagal dalam mencapai hasil yang diinginkan. Menggunakan visualisasi sebagai alat bantu, seseorang secara mental membedah tubuh menjadi komponen-komponennya dan menyelidikinya satu per satu, membuat sifat alami yang menjijikan dari komponen-komponen tersebut menjadi terang. Teks-teks menyebutkan tiga puluh dua bagian: rambut-rambut kepala, rambut-rambut ubuh, kuku-kuku, gigi-gigi, kulit, daging, otot-otot, tulang-tulang, sumsum, ginjal-ginjal, jantung, hati, diafragma, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, isi-isi perut, kotoran, otak, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, gemuk, ingus, ludah, cairan sinovial atau minyak sendi, dan air kencing. Sifat menjijikkan dari bagian-bagian tersebut menyatakan secara tidak langsung sifat yang sama bagi tubuh secara keseluruhan: tubuh dilihat dari dekat sangat tidak menarik, penampilan tubuh yang indah hanyalah suatu khayalan belaka. Namun sasaran dari meditasi haruslah tidak disalahartikan. Sasarannya adalah bukan untuk menghasilkan kebencian dan rasa muak, namun pada ketidakmelekatan, untuk memadamkan api nafsu dengan menghilangkan bahan bakarnya.[57]

Perenungan analitis lain berurusan dengan tubuh dalam cara yang berbeda. Meditasi ini, disebut analisis ke dalam elemen-elemen *(dhatuvavatthana)*, dimulai untuk melawan tendensi bawaan kita untuk beridentifikasi dengan tubuh dengan cara mengekspos sifat tubuh yang pada dasarnya tanpa pribadi. Cara yang digunakan meditasi ini, seperti yang ditunjukkan oleh namanya, adalah pembedahan mental ke dalam empat elemen primer, merujuk pada nama-nama kuno tanah, air, api, dan udara, namun sesungguhnya nama-

nama ini melambangkan empat tipe perilaku utama dari unsur: kondisi padat, kondisi cair, panas, dan osilasi atau gerakan yang berulang. Elemen padat terlihat paling jelas dalam bagian-bagian tubuh yang padat — organ-organ, jaringan-jaringan, dan tulang-tulang; elemen cair, dalam cairan-cairan tubuh; elemen panas, dalam suhu tubuh; elemen osilasi, dalam proses pernapasan. Pemisahan dengan identifikasi tubuh sebagai "aku" atau "diriku" dipengaruhi oleh perlebaran perspektif setelah elemen-elemen tersebut sudah terlihat. Setelah menganalisis tubuh ke dalam elemen-elemen, seseorang kemudian mempertimbangkan bahwa keempat elemen, aspek-aspek utama dari keberadaan fisik, adalah sesungguhnya identik dengan aspek-aspek utama dari unsur eksternal, yang mana dengannya tubuh terus-menerus bertukaran. Ketika seseorang dengan jelas menyadari ini melalui meditasi yang panjang, seseorang berhenti untuk beridentifikasi dengan tubuh, berhenti untuk melekat padanya. Seseorang melihat bahwa tubuh tidak lebih dari suatu konfigurasi tertentu dari materi yang terus berubah yang mana menyokong suatu aliran proses-proses mental yang terus berubah. Tidak ada apapun di sini yang dapat dianggap sebagai suatu diri yang sungguh-sungguh ada, tidak ada yang dapat menyediakan suatu dasar yang substansial atau bersifat inti untuk pengertian akan identitas personal.[58]

Latihan terakhir dalam perhatian pada tubuh adalah serangkaian "meditasi pemakaman," perenungan pada peluruhan tubuh setelah kematian, yang mana dapat dilakukan baik secara imajinasi, dengan bantuan gambar, atau melalui konfrontasi langsung dengan sesosok mayat. Dengan salah satu dari cara-cara ini, seseorang memperoleh sebuah gambaran mental yang jelas dari tubuh yang sedang terurai, kemudian menerapkan proses tersebut ke tubuhnya sendiri, mempertimbangkan: "Tubuh ini, sekarang penuh dengan kehidupan, memiliki sifat yang sama dan mengalami nasib yang sama. Tubuh ini tidak dapat lari dari kematian, tidak dapat lari dari peluruhan, dan pada akhirnya harus mati dan terurai." Sekali lagi, tujuan dari meditasi ini tidak boleh disalahpahami. Sasarannya adalah bukan untuk memuaskan diri dalam suatu pesona yang mengerikan dengan kematian dan mayat-mayat, namun untuk memisahkan kemelekatan egoistik kita

terhadap keberadaan dengan suatu perenungan yang cukup kuat untuk menghancurkan cengkeraman kemelekatan tersebut. Kemelekatan terhadap keberadaan hidup melalui asumsi yang tersirat tentang kekekalan. Melihat sesosok mayat, kita bertemu guru yang menyatakan dengan sangat jelas: "Segala yang terbentuk adalah tidak kekal."

(2) Perenungan pada Perasaan (*vedananupassana*)

Landasan perhatian berikutnya adalah perasaan *(vedana)*. Kata "perasaan" digunakan di sini, bukan dalam pengertian emosi (suatu fenomena kompleks yang paling sesuai dimasukkan di bawah landasan perhatian yang ketiga dan keempat), namun dalam pengertian yang lebih sempit dari corak perasaan atau "kualitas kesenangan" dari pengalaman. Kualitas ini dapat dibagi menjadi tiga jenis, menghasilkan tiga tipe perasaan yang utama: perasaan menyenangkan, perasaan menyakitkan, dan perasaan netral. Buddha mengajarkan bahwa perasaan merupakan konkomitan yang tak terpisahkan dari kesadaran, karena setiap tindakan mengetahui diwarnai oleh beberapa corak perasaan. Oleh karena itu, perasaan hadir pada setiap saat dari pengalaman; perasaan itu mungkin kuat atau lemah, jelas atau kabur, namun perasaan tertentu pasti menemani kognisi.

Perasaan muncul dalam ketergantungannya pada sebuah peristiwa mental yang disebut "kontak" *(phassa)*. Kontak menandai "kedatangan bersamanya" kesadaran dengan objek lewat sebuah indra; kontak merupakan faktor dengan kualitas dari kesadaran yang "menyentuh" objek, menghadirkan kesadaran itu sendiri ke pikiran melalui organ indra. Oleh karena itu, terdapat enam jenis kontak yang dibedakan berdasarkan enam indera — kontak-mata, kontak-telinga, kontak-hidung, kontak-lidah, kontak-tubuh, dan kontak-pikiran — dan enam jenis perasaan yang dibedakan berdasarkan kontak yang darinya perasaan tersebut muncul.

Perasaan mendapatkan makna spesial sebagai sebuah objek perenungan karena perasaanlah yang biasanya memicu kekotoran-kekotoran batin yang

laten menjadi beraktivitas. Perasaan-perasaan mungkin tidak tercatat dengan jelas, namun dalam cara yang halus perasaan-perasaan ini memelihara dan menopang kecenderungan-kecenderungan kepada keadaan-keadaan tidak bajik. Oleh karena ketika suatu perasaan menyenangkan muncul, kita jatuh di bawah pengaruh kekotoran batin keserakahan dan melekat padanya. Ketika suatu perasaan menyakitkan muncul, kita merespon dengan rasa tidak senang, rasa tidak suka, dan rasa takut, yang mana merupakan aspek-aspek dari kebencian. Dan ketika sebuah perasaan netral muncul, kita secara umum tidak menyadarinya, atau membiarkan perasaan ini membuai kita ke dalam suatu rasa aman yang palsu — keadaan-keadaan pikiran yang diperintah oleh kebodohan batin. Dari sini dapat dilihat bahwa setiap akar kekotoran-kekotoran batin dikondisikan oleh jenis perasaan tertentu: keserakahan oleh perasaan menyenangkan, kebencian oleh perasaan menyakitkan, kebodohan batin oleh perasaan netral.

Namun kaitan antara perasaan-perasaan dan kekotoran-kekotoran batin bukanlah sesuatu yang dibutuhkan. Kesenangan tidak selalu harus mengarah pada keserakahan, kesakitan pada kebencian, perasaan netral pada kebodohan batin. Ikatan antara mereka dapat diputuskan, dan satu cara yang esensial untuk memutuskan ikatan tersebut adalah perhatian. Perasaan akan membangkitkan suatu kekotoran batin hanya ketika perasaan itu tidak disadari, ketika perasaan tersebut dituruti bukan diamati. Dengan menjadikannya sebagai sebuah objek pengamatan, perhatian menjinakkan perasaan sehingga perasaan tersebut tidak dapat memancing suatu respon tidak bajik. Kemudian, bukannya berhubungan dengan perasaan dengan jalan kebiasaan melalui kemelekatan, penolakan, atau apatis, kita berhubungan dengan jalan perenungan, menggunakan perasaan sebagai suatu papan loncatan untuk mengerti sifat dari pengalaman.

Pada tingkatan-tingkatan awal perenungan pada perasaan melibatkan pemerhatian pada perasaan-perasaan yang muncul, mencatat kualitas-kualitas perasaan yang berbeda-beda: menyenangkan, menyakitkan, netral. Perasaan dicatat tanpa beridentifikasi dengannya, tanpa menganggapnya sebagai "aku" atau "milikku" atau sesuatu yang terjadi "padaku."

Kewaspadaan dipertahankan pada tingkat perhatian telanjang: seseorang menyaksikan setiap perasaan yang muncul, melihatnya hanya sebagai sekadar perasaan, suatu peristiwa mental telanjang yang terlepas dari semua referensi subjektif, semua penunjuk yang mengarah pada suatu ego. Tugasnya hanya sekadar untuk mencatat kualitas dari perasaan, coraknya dari kesenangan, kesakitan, atau kenetralan.

Namun sejalan dengan praktik yang semakin maju, seseorang terus melanjutkan mencatat setiap perasaan, membiarkannya pergi dan mencatat yang berikutnya, fokus perhatian bergeser dari kualitas-kualitas perasaan ke proses dari perasaan itu sendiri. Proses tersebut menyingkap sebuah aliran atau fluks perasaan yang muncul dan lenyap tanpa henti, melanjutkan perasaan yang sebelumnya dengan perasaan yang lainnya tanpa henti. Di dalam proses tersebut, tidak ada suatu apapun yang kekal. Perasaan sendiri hanyalah sebuah aliran peristiwa-peristiwa, kejadian-kejadian perasaan yang muncul dengan sangat cepat menjadi ada dari saat ke saat, lenyap sesegera mereka muncul. Demikianlah pandangan terang ke dalam ketidakkekalan mulai, yang mana, seiiring dengan pandangan terang itu berevolusi, menggulingkan tiga akar tidak bajik. Tidak ada keserakahan untuk perasaan-perasaan menyenangkan, tidak ada kebencian untuk perasaan-perasaan menyakitkan, tidak ada kebodohan batin atas perasaan-perasaan netral. Semua dilihat hanya sebagai sekadar peristiwa-peristiwa yang berlangsung sesaat dan tanpa inti tidak memiliki sedikitpun kenikmatan sejati atau dasar untuk keterlibatan.

(3) Perenungan pada Keadaan Pikiran (*cittanupassana*)

Dengan landasan perhatian ini, kita berganti dari suatu faktor mental tertentu yakni perasaan, ke keadaan umum pikiran yang mana merupakan tempat faktor itu berada. Melihat pada konsepsi atau pengertian pikiran dalam Buddhis akan sangat membantu untuk mengerti apa yang dilibatkan dalam perenungan ini. Biasanya kita menganggap pikiran sebagai suatu indra atau kemampuan yang awet, tetap identik dengan dirinya sendiri

melalui rentetan pengalaman-pengalaman. Meski pengalaman berubah, pikiran yang mengalami pengalaman yang berubah tersebut tampak tetap sama, mungkin berubah dalam cara-cara tertentu namun pikiran itu tetap mempertahankan identitasnya. Akan tetapi dalam ajaran Buddha, konsep tentang suatu organ mental yang permanen ditolak. Pikiran dipandang, bukan sebagai suatu subjek dari pemikiran, perasaan, dan kehendak yang selamanya, namun sebagai suatu urutan tindakan-tindakan mental yang sifatnya hanya sesaat, yang masing-masing jelas berbeda dan terpisah, hubungan mereka satu sama lain hanyalah kausal atau saling menyebabkan dan bukan bersifat inti.

Sebuah tindakan kesadaran disebut sebuah *citta,* yang akan kita terjemahkan "suatu keadaan pikiran." Setiap citta terdiri dari banyak komponen, yang utama di antaranya adalah kesadaran itu sendiri, proses mengalami objek yang paling dasar; kesadaran juga disebut *citta*, sebutan untuk keseluruhan hal ini diberikan pada bagiannya yang paling utama. Bersama dengan kesadaran, setiap citta memuat sekelompok konkomitan-konkomitan yang disebut *cetasika-cetasika*, faktor-faktor mental. Faktor-faktor mental ini termasuk perasaan, persepsi, kehendak, emosi-emosi, dll.; singkatnya, semua fungsi-fungsi mental kecuali proses mengetahui objek yang paling dasar, yakni citta atau kesadaran.

Oleh karena kesadaran dalam dirinya sendiri hanyalah sekadar proses mengalami sebuah objek yang telanjang, kesadaran ini tidak dapat dibedakan melalui sifat dari kesadaran itu sendiri kecuali melalui faktor-faktor yang berhubungan dengannya, yaitu cetasika-cetasika. Cetasika mewarnai citta dan memberikannya karakter pembeda; sehingga ketika kita ingin menunjuk dengan tepat pada citta sebagai suatu objek perenungan, kita harus melakukannya dengan menggunakan cetasika-cetasika sebagai indikator-indikator. Buddha menyebutkan dalam eksposisinya tentang perenungan pada keadaan pikiran, dengan merujuk pada cetasika-cetasika, enam belas jenis citta yang harus dicatat: pikiran dengan nafsu, pikiran tanpa nafsu, pikiran dengan kebencian, pikiran tanpa kebencian, pikiran dengan kebodohan batin, pikiran tanpa kebodohan batin, pikiran yang

terbatas, pikiran yang terpencar, pikiran yang berkembang, pikiran yang tidak berkembang, pikiran yang dapat dilampaui, pikiran yang tidak dapat dilampaui, pikiran yang terkonsentrasi, pikiran yang tidak terkonsentrasi, pikiran yang terbebas, pikiran yang tidak terbebas. Demi tujuan-tujuan praktis, adalah cukup pada awalnya untuk hanya fokus pada enam keadaan yang pertama, mencatat apakah pikiran berhubungan dengan salah satu akar-akar tidak bajik atau terbebas dari akar-akar tidak bajik. Ketika sebuah citta tertentu hadir, ini direnungkan hanya sebagai sebuah citta, sebuah keadaan pikiran. Citta tersebut tidak diidentifikasikan sebagai "aku" atau "milikku," tidak dianggap sebagai suatu diri atau sebagai sesuatu yang menjadi milik suatu diri. Entah itu sebuah keadaan pikiran yang murni atau sebuah keadaan yang terkotori, sebuah keadaan yang mulia ataupun keadaan yang rendah, tidak boleh ada kegembiraan ataupun kekesalan, yang ada hanyalah rekognisi atau pengenalan keadaan yang jelas. Keadaan ini hanya sekadar dicatat, kemudian mengizinkannya berlalu tanpa melekat kepada keadaan yang diinginkan ataupun membenci kepada keadaan yang tidak diinginkan.

Seiiring dengan perenungan yang semakin mendalam, isi-isi dari pikiran menjadi semakin tipis. Pergerakan-pergerakan pemikiran yang tidak relevan, imajinasi, dan emosi menjadi surut, perhatian menjadi semakin jelas, pikiran tetap waspada dengan saksama, menyaksikan proses penjadiannya sendiri. Ada saat di mana mungkin seakan-akan tampak seperti pengamat yang terus berada di balik proses ini, namun dengan praktik yang terus dilanjutkan, bahkan pengamat yang tampak ini pun menghilang. Pikiran itu sendiri — yang terlihat kokoh, pikiran yang stabil — larut ke dalam aliran citta yang muncul dan lenyap dari saat ke saat, datang tidak dari manapun dan pergi tidak kemanapun, meski demikian ini tetap terus berkelanjutan dalam urutan tanpa jeda.

(4) Perenungan pada Fenomena (*dhammanupassana*)

Dalam konteks landasan perhatian yang keempat, kata multivalen *dhamma*

(di sini dimaksudkan dalam bentuk jamak) memiliki dua arti yang saling berhubungan, sebagaimana yang ditunjukkan penjelasan di dalam sutta. Arti yang satu adalah *cetasika-cetasika*, faktor-faktor mental, yang mana sekarang diperhatikan secara tersendiri terlepas dari perannya sebagai pewarna keadaan pikiran, sebagaimana yang dilakukan dalam perenungan sebelumnnya. Arti yang lain adalah elemen-elemen kenyataan, konstituen-konstituen tertinggi dari pengalaman sebagaimana yang disusun dalam ajaran Buddha. Untuk menyampaikan kedua arti ini, kita menerjemahkan *dhamma* sebagai “fenomena,” dikarenakan tidak adanya alternatif yang lebih baik. Namun ketika kita menerjemahkan dengan menggunakan kata ini, kata ini tidak seharusnya digunakan untuk menyatakan secara tidak langsung adanya keberadaan dari *noumenon* atau inti tertentu dibalik fenomena. Pokok dari ajaran Buddha tentang *anatta,* ketanpaegoan, adalah bahwa konstituen-konstituen dasar kenyataan merupakan fenomena telanjang *(suddha-dhamma)* yang terjadi tanpa adanya dukungan apapun yang bersifat inti.

Bagian sutta tentang perenungan pada fenomena dibagi menjadi lima sub-bagian, masing-masing didedikasikan untuk kumpulan fenomena yang berbeda: lima rintangan, lima kelompok, enam landasan indra dalam dan luar, tujuh faktor pencerahan, dan Empat Kebenaran Mulia. Di antara semua ini, lima rintangan dan tujuh faktor pencerahan adalah *dhamma* dalam konteks yang lebih sempit dari faktor-faktor mental, yang lain adalah *dhamma* dalam konteks yang lebih luas dari konstituen-konstituen kenyataan. (Akan tetapi, pada bagian ketiga, tentang landasan-landasan indra, terdapat referensi pada belenggu-belenggu yang muncul melalui indra-indra; ini dapat juga dimasukkan di antara faktor-faktor mental.) Pada bagian ini kita akan berurusan secara singkat hanya dengan dua kelompok yang dapat dianggap sebagai *dhamma* dalam konteks dari faktor-faktor mental. Kita telah menyentuh kedua hal ini dalam hubungannya ke usaha benar (Bab V); sekarang kita akan mempertimbangkan mereka dalam hubungan khususnya dengan praktik perhatian benar. Kita akan mendiskusikan tipe-tipe lain dari *dhamma* — lima kelompok dan enam indra — pada bagian akhir, dalam hubungannya ke pengembangan kebijaksanaan.

Lima rintangan dan tujuh faktor pencerahan membutuhkan perhatian spesial karena mereka adalah hambatan-hambatan dan bantuan-bantuan untuk pembebasan. Rintangan-rintangan — nafsu indra, niat jahat, ketumpulan dan kantuk, kegelisahan dan kekhawatiran, dan keraguan — umumnya mewujud dalam tahap awal praktik, segera setelah ekspektasi awal dan gangguan-gangguan kasar menjadi surut dan kecenderungan-kecenderungan halus menemukan kesempatan untuk muncul ke permukaan. Kapanpun salah satu dari rintangan timbul, kehadirannya harus dicatat; kemudian, ketika rintangan tersebut lenyap, pelenyapannya pun harus dicatat. Untuk memastikan bahwa rintangan ini tetap dalam kendali, sebuah elemen pemahaman dibutuhkan: kita harus mengerti bagaimana rintangan-rintangan muncul, bagaimana rintangan-rintangan dapat dihilangkan, dan bagaimana rintangan-rintangan dapat dicegah sehingga tidak muncul di masa depan.[59]

Jenis perenungan yang serupa diterapkan pada tujuh faktor pencerahan: perhatian, penyelidikan, energi, kegiuran, ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan batin. Ketika salah satu dari faktor-faktor ini muncul, kehadirannya harus dicatat. Kemudian, setelah mencatat kehadirannya, seseorang harus menyelidiki untuk menemukan bagaimana faktor tersebut muncul dan bagaimana faktor tersebut dapat dimatangkan.[60] Ketika faktor-faktor tersebut pertama kali muncul, faktor-faktor pencerahan tersebut lemah, namun melalui pengembangan secara konsisten, faktor-faktor ini mengakumulasikan kekuatannya. Perhatian memulai proses perenungan. Ketika perhatian ini telah didirikan dengan mantap, perhatian membangkitkan penyelidikan yakni kualitas kecerdasan yang meneliti. Penyelidikan pada gilirannya mengakibatkan munculnya energi, energi menerbitkan kegiuran, kegiuran menuntun pada ketenangan, ketenangan ke konsentrasi pada satu titik, dan konsentrasi ke keseimbangan batin. Sehingga keseluruhan perjalanan praktik yang berevolusi mengarah pada pencerahan yang dimulai dengan perhatian, yang tetap ada sepanjang perjalanan sebagai kekuatan pengatur yang memastikan bahwa pikiran itu jelas, sepenuhnya sadar, dan seimbang.

BAB VII: Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*)

Ruas kedelapan dari jalan adalah konsentrasi benar yang dalam bahasa Pali disebut *samma samadhi*. Konsentrasi mewakili suatu pengintensifan faktor mental yang hadir dalam setiap keadaan kesadaran. Faktor ini, keterpusatan pikiran pada satu titik (*citt'ekaggata*), memiliki fungsi untuk menyatukan faktor-faktor mental yang lain dalam tugas kognisi. Faktor inilah yang bertanggung jawab atas aspek yang mengindividualkan kesadaran, memastikan bahwa setiap citta atau tindakan pikiran tetap terpusat pada objeknya. Pada setiap saat, pikiran harus sepenuhnya sadar terhadap sesuatu — suatu pemandangan, suatu suara, suatu bau, suatu rasa, suatu sentuhan, atau suatu objek mental. Faktor dari keterpusatan pada satu titik menyatukan pikiran dan konkomitan-konkomitannya yang lain dalam tugas melakukan kognisi pada objek, ketika faktor ini secara bersamaan menjalankan fungsi memusatkan semua konstituen-konstituen dari tindakan kognitif pada objeknya. Keterpusatan pikiran pada satu titik menjelaskan fakta bahwa dalam setiap tindakan kesadaran, terdapat titik pusat dari fokus, menuju ke tempat di mana seluruh data-data objektif menunjuk dari batas luarnya hingga ke bagian inti dalamnya.

Akan tetapi, *samadhi* hanya merupakan satu jenis tertentu dari keterpusatan pada satu titik; *samadhi* tidaklah ekuivalen dengan keterpusatan pada satu titik dalam keseluruhannya. Seorang ahli pencicip makanan yang sedang menyantap sebuah hidangan, seorang pembunuh bayaran yang sedang akan segera membunuh korbannya, seorang prajurit dalam medan perang — mereka semua bertindak dengan pikiran yang terkonsentrasi, namun konsentrasi mereka tidak bisa dikarakterisasi sebagai *samadhi*. *Samadhi* secara ekslusif merupakan keterpusatan pada satu titik yang bajik yakni konsentrasi dalam suatu keadaan pikiran yang bajik. Meski demikian, cakupan *samadhi* ini masih lebih sempit: tidak setiap bentuk konsentrasi yang bajik menandakan *samadhi*, namun hanya konsentrasi yang diintensifkan, yang dihasilkan dari suatu upaya yang disengaja untuk

meningkatkan pikiran ke tingkat kewaspadaan yang lebih tinggi, yang lebih murni.

Kitab komentar mendefinisikan *samadhi* sebagai pemusatan pikiran dan faktor-faktor mental secara benar dan seimbang pada suatu objek. *Samadhi*, sebagai konsentrasi yang bajik, mengumpulkan aliran keadaan-keadaan mental yang biasanya terpencar dan terhambur untuk membangkitkan suatu penyatuan batin. Dua ciri yang paling menonjol dari pikiran yang terkonsentrasi adalah penuh perhatian yang tak terputus pada suatu objek dan ketenangan fungsi-fungsi mental yang konsekuen, kualitas-kualitas yang membedakannya dari pikiran yang tidak terkonsentrasi. Pikiran yang tidak terlatih dalam konsentrasi bergerak secara terpencar yang diibaratkan oleh Buddha seperti ikan yang menggelepar setelah diambil dari air dan dilemparkan ke daratan yang kering. Pikiran yang tidak terkonsentrasi tidak bisa tetap diam melainkan bergegas dari gagasan ke gagasan, dari pemikiran ke pemikiran, tanpa kontrol batin. Pikiran yang teralihkan semacam ini juga merupakan pikiran yang tersesat. Diliputi oleh kekhawatiran dan keprihatinan yang merupakan mangsa terus-menerus dari kekotoran-kekotoran batin, pikiran melihat hal-hal hanya dalam fragmen-fragmen, disimpangkan oleh riak-riak pemikiran-pemikiran acak. Namun pikiran yang telah terlatih dalam konsentrasi dapat tetap fokus pada objeknya tanpa pengalihan. Kebebasan dari pengalihan ini lebih lanjut membangkitkan suatu kelembutan dan keheningan yang menjadikan pikiran sebagai instrumen yang efektif untuk penembusan. Seperti sebuah danau yang tidak berkerut oleh tiupan angin apa pun, pikiran yang terkonsentrasi merupakan reflektor setia yang mencerminkan apapun yang diletakkan di depannya persis sebagaimana adanya.

Pengembangan Konsentrasi

Konsentrasi dapat dikembangkan melalui salah satu dari dua metode — entah sebagai tujuan dari suatu sistem praktik yang ditujukan secara jelas menuju pencapaian konsentrasi yang dalam atau sebagai pendamping yang kebetulan dari jalan yang ditujukan untuk menghasilkan pandangan

terang. Metode yang pertama disebut sebagai pengembangan keheningan *(samatha-bhavana),* yang kedua adalah pengembangan pandangan terang *(vipassana-bhavana).* Kedua jalan memiliki syarat-syarat awal tertentu yang sama. Untuk keduanya, disiplin moral harus dimurnikan, hambatan-hambatan yang bermacam-macam harus dipotong, meditator harus mencari instruksi yang cocok (akan lebih baik dari seorang guru pribadi), dan harus memakai tempat tinggal yang kondusif untuk praktik. Saat semua syarat awal ini terpenuhi, meditator pada jalan keheningan harus memperoleh sebuah objek meditasi, sesuatu yang dapat digunakan sebagai titik fokus untuk mengembangkan konsentrasi.[61]

Apabila meditator tersebut memiliki guru yang memenuhi syarat atau berkualitas, guru tersebut mungkin akan memberinya sebuah objek yang dinilai cocok untuk temperamennya. Apabila meditator tersebut tidak memiliki seorang guru, maka ia harus memilih sebuah objek untuk dirinya sendiri, mungkin setelah beberapa eksperimen. Panduan-panduan meditasi mengumpulkan subjek-subjek meditasi keheningan ke dalam kumpulan empat puluh, yang disebut "tempat-tempat kerja" *(kammatthana)* oleh karena mereka merupakan tempat-tempat di mana meditator tersebut melakukan pekerjaan praktik. Keempat puluh subjek ini adalah sebagai berikut:

- sepuluh kasina
- sepuluh objek yang tidak menarik *(dasa asubha)*
- sepuluh perenungan *(dasa anussatiyo)*
- empat keadaan luhur *(cattaro brahmavihara)*
- empat keadaan tanpa materi *(cattaro aruppa)*
- satu persepsi *(eka sañña)*
- satu analisis *(eka vavatthana)*.

Kasina-kasina adalah wahana-wahana yang mewakili kualitas-kualitas primordial atau paling dasar tertentu. Empat mewakili elemen-elemen

primer — kasina tanah, air, api, dan udara. Empat mewakili warna-warna — kasina biru, kuning, merah, dan putih; dua yang lain adalah kasina cahaya dan ruang. Setiap kasina adalah objek konkret yang mewakili kualitas universal yang diartikannya. Oleh karena itu, sebuah kasina tanah bisa berupa piringan bulat yang berisikan tanah liat. Untuk mengembangkan konsentrasi pada kasina tanah, meditator meletakkan piringan tersebut di depannya, menetapkan pandangannya pada piringan tersebut, dan merenungkan "tanah, tanah." Metode yang sama digunakan untuk kasina-kasina lainnya, dengan perubahan-perubahan yang disesuaikan yang cocok dengan kasusnya.

Sepuluh "objek yang tidak menarik" adalah mayat-mayat dalam berbagai tahapan penguraiannya. Subjek ini terlihat mirip dengan perenungan pada pembusukan fisik dalam perhatian pada tubuh, dan sesungguhnya, lapangan kremasi pada zaman dahulu direkomendasikan sebagai tempat yang paling cocok untuk keduanya. Namun kedua meditasi ini berbeda dalam penekanan. Dalam latihan perhatian, penekanan diletakkan pada penerapan pemikiran yang sifatnya refleksi, pemandangan mayat yang membusuk berguna sebagai suatu rangsangan untuk memikirkan kematian dan peluruhan diri sendiri yang pada akhirnya akan dialami. Sedangkan dalam latihan ini, penggunaan pemikiran yang sifatnya refleksi tidak dianjurkan. Penekanannya justru terletak pada penetapan keterpusatan pada satu titik mental pada objek, semakin sedikit pemikiran semakin baik.

Sepuluh perenungan membentuk suatu koleksi perenungan yang bermacam-macam. Tiga yang pertama adalah meditasi keyakinan pada kualitas-kualitas dari Tiga Permata — Buddha, Dhamma, dan Sangha; tiga yang pertama ini menggunakan rumusan standar yang tertulis di dalam Sutta-Sutta sebagai dasarnya. Tiga perenungan berikutnya juga didasarkan pada rumusan-rumusan kuno: meditasi pada moralitas, kemurahan hati, dan potensi untuk mencapai kualitas keluhuran di dalam diri. Setelah itu, ada perhatian pada kematian, perenungan pada sifat-sifat tidak menarik dari tubuh, perhatian pada pernapasan, dan yang terakhir, perenungan pada kedamaian, suatu meditasi diskursif (yang meliputi berbagai aspek) pada Nibbana.

Empat keadaan luhur atau “kediaman luhur” adalah sikap sosial yang diarahkan ke luar — cinta kasih, welas asih, kegembiraan simpatik, dan keseimbangan batin — yang dikembangkan ke dalam pancaran-pancaran universal yang sedikit demi sedikit membesar jangkauannya sampai sikap-sikap ini meliputi seluruh makhluk hidup. Empat keadaan tanpa materi adalah landasan-landasan objektif untuk tahapan-tahapan absorpsi mendalam tertentu: landasan ruang tanpa batas, landasan kesadaran tanpa batas, landasan ketiadaan, dan landasan bukan-persepsi-maupun-bukan-tanpa-persepsi. Semua ini menjadi dapat diakses sebagai objek hanya bagi mereka yang sudah piawai dalam konsentrasi. “Satu persepsi” adalah persepsi tentang sifat menjijikkan dari makanan, suatu topik diskursif yang ditujukan untuk mengurangi kemelekatan pada kesenangan-kesenangan cita-rasa. “Satu analisis” adalah perenungan pada tubuh dalam hal empat elemen primer, yang telah dibahas dalam bab mengenai perhatian benar.

Ketika begitu beragam subjek-subjek meditasi dihadirkan, meditator yang ingin memulai namun tidak memiliki guru mungkin akan kebingungan mengenai subjek apa yang harus dipilihnya. Panduan-panduan membagi keempat puluh subjek itu berdasarkan kecocokannya untuk tipe-tipe kepribadian yang berbeda. Oleh karena itu, objek yang tidak menarik dan perenungan pada bagian-bagian tubuh dinilai paling cocok untuk tipe yang penuh nafsu, meditasi pada cinta kasih paling baik untuk tipe pembenci, meditasi pada kualitas-kualitas dari Tiga Permata paling efektif untuk tipe keyakinan, dll. Namun untuk tujuan praktis, pemula dalam meditasi secara umum dapat dianjurkan untuk memulai dengan subjek yang mudah yang membantu mengurangi pemikiran yang diskursif atau melompat-lompat. Pengalihan mental yang disebabkan oleh kegelisahan dan pemikiran-pemikiran yang terpencar adalah masalah umum yang dihadapi oleh orang-orang dari semua tipe karakter; oleh karena itu, meditator dengan temperamen apa pun dapat memetik manfaat dari subjek yang mengedepankan suatu perlambatan dan penenangan proses pemikiran. Subjek yang secara umum direkomendasikan karena keefektifannya dalam mengosongkan dan membersihkan pikiran dari pemikiran-pemikiran yang berkeliaran adalah perhatian pada pernapasan, yang karenanya dianjurkan sebagai subjek yang

paling cocok untuk pemula maupun mereka yang sudah berpengalaman yang mencari pendekatan langsung menuju konsentrasi yang dalam. Begitu pikiran menjadi tenang dan pola-pola pemikiran seseorang menjadi lebih mudah untuk disadari, seseorang kemudian dapat menggunakan subjek-subjek lain untuk menghadapi masalah-masalah spesial yang muncul: meditasi pada cinta kasih dapat digunakan untuk melawan kemarahan dan niat jahat, perhatian pada bagian-bagian fisik untuk melemahkan nafsu indra, perenungan pada Buddha untuk menginspirasikan keyakinan dan bakti, meditasi pada kematian untuk membangkitkan rasa urgensi atau kemendesakkan. Kemampuan untuk memilih subjek yang sesuai dengan situasi membutuhkan keahlian, namun keahlian ini berevolusi melalui praktik, seringkali melalui eksperimen-eksperimen coba-dan-salah sederhana.

Tahapan-Tahapan Konsentrasi

Konsentrasi tidak didapatkan semuanya sekaligus namun berkembang dalam tahapan-tahapan. Untuk memungkinkan eksposisi kami mencakup seluruh tahapan-tahapan konsentrasi, kami akan mempertimbangkan kasus seorang meditator yang mengikuti seluruh jalan meditasi keheningan dari awal sampai akhir, dan yang akan meraih kemajuan yang jauh lebih cepat dibandingkan kemajuan yang biasanya diraih oleh meditator umumnya.

Setelah memperoleh subjek meditasinya dari seorang guru, atau memilihnya sendiri, meditator tersebut pergi ke tempat yang tenang. Di sana ia mengambil postur meditasi yang tepat — kedua kaki disilangkan dengan nyaman, bagian atas tubuh dipertahankan lurus dan tegak, satu tangan diletakkan di atas yang lainnya di pangkuan, kepala dijaga tetap mantap, mulut dan mata ditutup (kecuali jika menggunakan sebuah kasina atau objek visual lainnya), pernapasan mengalir secara alami dan secara teratur melalui lubang hidung. Ia kemudian memfokuskan pikirannya pada objek dan berusaha untuk menjaga pikirannya di sana, terpancang dan siaga. Apabila pikiran menyimpang, dia menyadari ini dengan cepat, menangkapnya, dan mengembalikannya kembali pada objek dengan

lembut namun tegas, melakukan ini lagi dan lagi sesering yang dibutuhkan. Tahapan awal ini disebut konsentrasi pendahuluan *(parikkamma-samadhi)* dan objeknya disebut tanda pendahuluan *(parikkamma-nimitta)*.

Begitu kebat-kebit awal surut dan pikiran mulai menetap ke dalam praktik, lima rintangan kemungkinan besar akan muncul, menggelegak dari kedalaman. Terkadang mereka muncul sebagai pemikiran-pemikiran, terkadang sebagai gambaran-gambaran, terkadang sebagai emosi-emosi obsesif: gelombang-gelombang keinginan, kemarahan dan rasa sakit hati, pikiran yang berat, senewen, keraguan-keraguan. Rintangan-rintangan ini membentuk penghalang yang berat, namun dengan kesabaran dan usaha yang tanpa henti, rintangan-rintangan itu dapat diatasi. Untuk menaklukkan rintangan-rintangan ini, meditator harus cerdik. Ada kalanya, ketika sebuah rintangan tertentu menguat, meditator mungkin harus mengesampingkan subjek utama meditasinya terlebih dahulu dan dengan segera mengambil subjek lainnya yang berlawanan dengan rintangan tersebut. Pada waktu yang lain, meditator harus berusaha bertahan dengan subjek utamanya meskipun ada benturan-benturan di sepanjang jalan, membawa pikirannya kembali ke subjek lagi dan lagi.

Seiiring meditator terus berjuang di jalan konsentrasi, kerja kerasnya akan mengaktifkan lima faktor mental yang datang sebagai bala bantuan. Faktor-faktor ini hadir secara terputus-terputus atau berselang di dalam kesadaran tidak terarah yang biasa, namun pada pikiran yang tidak terarah lima faktor mental ini kekurangan ikatan pemersatu dan oleh karenanya tidak memainkan peranan khusus apa pun. Akan tetapi, ketika diaktifkan oleh kerja meditasi, kelima faktor ini mendapatkan tenaga, bertautan satu sama lain, dan menyetir pikiran menuju *samadhi*, di mana lima faktor mental ini akan memerintah sebagai “faktor-faktor jhana,” yaitu faktor-faktor absorpsi *(jhananga)*. Dinyatakan dalam urutan mereka yang biasa adalah: penerapan awal dari pikiran *(vitakka)*, penerapan bertahan dari pikiran *(vicara)*, kegiuran *(piti)*, kebahagiaan *(sukha)*, dan keterpusatan pada satu titik *(ekaggata)*.

Penerapan awal dari pikiran bertugas mengarahkan pikiran ke objek. Faktor ini mengambil pikiran, mengangkatnya, dan mendorongnya ke dalam objek seperti seseorang yang memukul dan mendorong sebuah paku ke sebuah balok kayu. Ketika ini selesai, *penerapan bertahan dari pikiran* melabuhkan pikiran pada objek, menjaganya tetap di tempat melalui fungsi eksaminasi atau pemeriksaannya. Untuk memperjelas perbedaan di antara kedua faktor ini, penerapan awal dapat diibaratkan seperti pemukulan lonceng dan penerapan bertahan dapat diibaratkan seperti gema lonceng. *Kegiuran*, faktor yang ketiga, adalah keriangan dan kegembiraan yang mengiringi minat yang disenangi pada objek, sedangkan *kebahagiaan*, faktor yang keempat, adalah perasaan menyenangkan yang mengiringi konsentrasi yang berhasil. Oleh karena kegiuran dan kebahagiaan memiliki kualitas-kualitas yang serupa, mereka sering tertukar-tukar, namun keduanya tidaklah identik. Perbedaan di antara mereka dapat diilustrasikan dengan mengibaratkan kegiuran seperti kegembiraan seorang pengelana gurun pasir yang letih ketika melihat oasis di kejauhan, dan kebahagiaan diibaratkan seperti rasa senang orang tersebut ketika meminum air dari kolam tersebut dan beristirahat di keteduhan. Faktor yang kelima dan terakhir adalah *keterpusatan pada satu titik*, yang memiliki fungsi sangat penting menyatukan pikiran pada objek.[62]

Ketika konsentrasi dikembangkan, kelima faktor ini muncul dan melawan kelima rintangan. Setiap faktor absorpsi melawan sebuah rintangan tertentu. Penerapan awal dari pikiran, melalui pekerjaannya mengangkat pikiran naik ke objek, faktor ini melawan ketumpulan dan kantuk. Penerapan bertahan mengusir keraguan dengan melabuhkan pikiran pada objek. Kegiuran mencegah masuknya niat jahat, kebahagiaan mengeluarkan kegelisahan dan kekhawatiran, dan keterpusatan pada satu titik melawan nafsu indra yakni perangsang pengalihan yang paling memikat. Oleh karena itu, dengan menguatnya faktor-faktor absorpsi, rintangan-rintangan itu memudar dan menjadi surut. Kelima rintangan tersebut masih belum terberantas — pemberantasan hanya dapat dihasilkan oleh kebijaksanaan yakni bagian ketiga dari jalan — namun kelima rintangan tersebut telah dikurangi sampai pada keadaan tidak aktif di mana mereka tidak dapat mengganggu

pergerakan maju dari konsentrasi.

Pada saat yang sama ketika rintangan-rintangan sedang dikalahkan oleh faktor-faktor jhana dari dalam, pada sisi objek juga terjadi perubahan-perubahan tertentu. Objek orisinil dari konsentrasi, tanda pendahuluan, adalah objek fisik yang kasar; pada kasus sebuah kasina, sebuah piringan bulat mewakili elemen atau warna yang dipilih, dalam kasus perhatian pada pernapasan adalah sensasi sentuhan nafas, dll. Namun dengan menguatnya konsentrasi, objek orisinil memunculkan objek lainnya yang disebut "tanda pembelajaran" *(uggaha-nimitta)*. Untuk meditasi dengan objek kasina, objek ini akan berupa gambaran mental dari piringan bulat yang terlihat di dalam pikiran sejelas objek orisinil yang terlihat oleh mata; untuk meditasi pada pernapasan, objek ini akan berupa gambaran refleks yang muncul dari sensasi sentuhan arus udara yang bergerak di sekitar lubang hidung.

Ketika tanda pembelajaran muncul, meditator meninggalkan tanda pendahuluan dan menetapkan pikirannya pada objek yang baru. Pada waktu yang sesuai, sebuah objek lain akan muncul dari tanda pembelajaran. Objek ini, yang disebut "tanda yang berlawanan" *(patibhaga-nimitta),* adalah gambaran mental murni yang berlipat kali lebih terang dan lebih jelas dibandingkan tanda pembelajaran. Tanda pembelajaran dapat diibaratkan seperti bulan yang terlihat dibalik awan, tanda yang berlawanan dapat diibaratkan seperti bulan yang terbebas dari awan. Bersamaan dengan kemunculan tanda yang berlawanan, lima faktor absorpsi menekan lima rintangan, dan pikiran memasuki tahapan konsentrasi yang disebut *upacara-samadhi,* "konsentrasi akses." Di sini, dalam konsentrasi akses, pikiran mendekat kepada absorpsi. Pikiran telah memasuki "lingkungan" (makna yang mungkin dari *upacara)* absorpsi, namun masih banyak pekerjaan yang perlu dilakukan untuk pikiran menjadi sepenuhnya terbenam dalam objek, yang merupakan tanda penentu dari absorpsi.

Dengan praktik yang lebih lanjut, faktor-faktor konsentrasi meningkat kekuatannya dan membawa pikiran menuju absorpsi *(appana-samadhi).* Seperti konsentrasi akses, absorpsi mengambil tanda yang berlawanan

sebagai objek. Dua tahapan konsentrasi ini dibedakan tidak dari ketidakhadiran rintangan maupun dari tanda yang berlawanan sebagai objek; ini merupakan hal yang umum bagi kedua tahapan konsentrasi ini. Hal yang membedakan keduanya adalah kekuatan dari faktor-faktor jhana. Pada konsentrasi akses, faktor-faktor jhana hadir, namun faktor-faktor ini kurang dalam hal kekuatan maupun kemantapan. Oleh karena itu, pikiran pada tahapan ini diibaratkan seperti seorang anak yang baru saja belajar berjalan: ia berjalan beberapa langkah, terjatuh, bangun, jalan beberapa langkah lagi, dan kembali terjatuh lagi. Namun pikiran dalam absorpsi adalah seperti seorang pria dewasa yang ingin berjalan: ia hanya perlu berdiri dan langsung berjalan ke depan tanpa keragu-raguan.

Konsentrasi di dalam tahapan absorpsi dibagi menjadi delapan tingkat, masing-masing ditandai dengan kedalaman, kemurnian, dan kehalusan yang lebih dibandingkan dengan tingkat sebelumnya. Empat tingkat yang pertama membentuk satu kumpulan yang disebut empat *jhana* yakni kata yang lebih baik tidak diterjemahkan karena tidak adanya kata pengganti yang ekuivalen, walaupun kata ini dapat secara bebas diterjemahkan sebagai "absorpsi meditatif."[63] Empat tingkat yang kedua juga membentuk satu kumpulan yang disebut empat keadaan tanpa materi *(aruppa).* Kedelapan tingkat ini harus diperoleh dalam urutan progresif, pencapaian pada tingkat selanjutnya bergantung pada penguasaan satu tingkat sebelumnya.

Empat jhana membentuk definisi tekstual yang umum tentang konsentrasi benar. Oleh karena itu, Buddha berkata:

> Dan apa, para bhikkhu, yang disebut konsentrasi benar? Di sini, terasing dari kesenangan-kesenangan indra, terasing dari keadaan-keadaan tidak bajik, seorang bhikkhu memasuki dan berdiam di dalam jhana pertama, yang disertai oleh penerapan awal dan bertahan dari pikiran serta dipenuhi oleh kegiuran dan kebahagiaan yang lahir dari pengasingan.
>
> Kemudian, dengan menyurutnya penerapan awal dan bertahan pikiran, dengan meraih keyakinan dari dalam dan penyatuan mental, ia memasuki

> dan berdiam di dalam jhana kedua, yang bebas dari penerapan awal dan bertahan pikiran namun dipenuhi dengan kegiuran dan kebahagiaan yang lahir dari konsentrasi.
>
> Dengan memudarnya kegiuran, ia berdiam dalam keseimbangan batin, penuh perhatian dan memahami dengan jelas; dan ia mengalami kebahagiaan dalam dirinya sendiri kebahagiaan yang dikatakan oleh para bijaksana: "Dengan bahagia, hiduplah ia yang seimbang dan penuh perhatian" — demikianlah ia memasuki dan berdiam di dalam jhana ketiga.
>
> Dengan meninggalkan kesenangan dan kesakitan dan dengan lenyapnya kegembiraan dan duka sebelumnya, ia memasuki dan berdiam di dalam jhana keempat, yang memiliki bukan-kesenangan-maupun-bukan-kesakitan dan kemurnian perhatian berkat keseimbangan batin.
>
> Ini, para bhikkhu, adalah konsentrasi benar.[64]

Jhana-jhana dibedakan berdasarkan faktor-faktor komponennya. Jhana pertama dibentuk oleh kumpulan dari lima faktor-faktor absorpsi yang orisinil: penerapan awal, penerapan bertahan, kegiuran, kebahagiaan, dan keterpusatan pada satu titik. Setelah meraih jhana pertama, meditator dianjurkan untuk menguasainya. Pada satu sisi, ia tidak boleh jatuh ke dalam rasa puas diri atas pencapaiannya dan mengabaikan praktik yang terus-menerus; di sisi lain, ia tidak boleh menjadi terlalu percaya diri dan terburu-buru mencapai jhana berikutnya. Untuk menguasai jhana, ia harus memasukinya berulang kali dan menyempurnakan keahliannya dalam jhana tersebut, sampai ia dapat memperoleh jhana, berada di dalam jhana, keluar dari jhana, dan mengulanginya lagi tanpa masalah atau kesulitan.

Setelah menguasai jhana pertama, meditator kemudian mempertimbangkan bahwa pencapaiannya memiliki cacat-cacat tertentu. Meskipun jhana sudah jelas jauh lebih unggul dibandingkan kesadaran indra yang biasa, lebih damai dan membahagiakan, jhana tetap berdiri dekat dengan kesadaran

indra dan belum jauh terlepas dari rintangan-rintangan. Lebih dari pada itu, dua dari faktor-faktornya, penerapan awal dan penerapan bertahan, ada kalanya terlihat sedikit kasar, tidak sehalus faktor-faktor lainnya. Selanjutnya meditator memperbarui lagi praktik konsentrasinya dengan niat untuk mengatasi penerapan awal dan bertahan. Ketika kemampuannya matang, kedua faktor ini menjadi surut dan ia memasuki jhana kedua. Jhana ini hanya memuat tiga faktor-faktor komponen: kegiuran, kebahagiaan, dan keterpusatan pada satu titik. Jhana ini juga memuat banyak konsituen-konstituen lain yang bermacam-macam, yang paling menonjol di antaranya adalah keyakinan dari pikiran.

Pada jhana kedua, pikiran menjadi lebih tenang dan lebih sepenuhnya menyatu, namun ketika dikuasai bahkan keadaan ini tampak kasar, karena di dalamnya meliputi kegiuran, faktor menggembirakan yang condong ke eksitasi atau perangsangan. Jadi meditator memulai lagi perjalanan latihannya, kali ini dengan tujuan mengatasi kegiuran. Ketika kegiuran memudar, ia memasuki jhana ketiga. Di sini hanya terdapat dua faktor absorpsi, kebahagiaan dan keterpusatan pada satu titik. Pada saat yang bersamaan, beberapa keadaan-keadaan pelengkap lainnya datang menguasai, terutama perhatian, pemahaman jelas, dan keseimbangan batin. Namun tetap saja, meditator melihat bahwa pencapaian ini juga memiliki cacat karena memuat perasaan bahagia, yang kasar jika dibandingkan dengan perasaan netral, perasaan yang bukan menyenangkan juga bukan menyakitkan. Oleh karena itu, ia berjuang untuk melampaui bahkan kebahagiaan luhur dari jhana ketiga. Ketika ia berhasil melampauinya, ia memasuki jhana keempat, yang didefinisikan oleh dua faktor — keterpusatan pada satu titik dan perasaan netral — dan memiliki kemurnian perhatian yang spesial berkat tingginya tingkat keseimbangan batin.

Melebihi empat jhana tersebut, terdapat empat keadaan tanpa materi, tingkat-tingkat absorpsi yang di dalamnya pikiran melampaui bahkan persepsi yang paling halus dari gambaran yang divisualisasi yang terkadang masih tetap ada di dalam jhana-jhana. Keadaan-keadaan tanpa materi diraih, bukan dengan cara memperhalus faktor-faktor mental seperti pada jhana-

jhana, namun dengan memperhalus objek-objek, dengan menggantikan objek yang relatif kasar dengan yang lebih halus. Keempat pencapaian ini dinamakan berdasarkan objek-objeknya mereka masing-masing: landasan ruang tanpa batas, landasan kesadaran tanpa batas, landasan ketiadaan, dan landasan bukan-persepsi-maupun-bukan-tanpa-persepsi.[65] Keadaan-keadaan ini mewakili tingkat konsentrasi yang begitu halus dan terpencil sehingga sangat sukar untuk dijelaskan dengan kata-kata. Keadaan yang terakhir dari empat ini terletak pada puncak dari konsentrasi mental; keadaan yang absolut, tingkat maksimal dari penyatuan yang mungkin untuk kesadaran. Bahkan meski demikian, absorpsi-absorpsi ini diraih melalui jalan meditasi keheningan, yang betapapun mulianya mereka, tetap kekurangan kebijaksanaan dari pandangan terang, dan karenanya masih belum cukup untuk meraih pembebasan.

Jenis-jenis konsentrasi yang dibahas sampai sejauh ini muncul dengan menetapkan pikiran pada satu objek sampai ke pengeluaran objek-objek lainnya. Namun terlepas dari ini, masih ada satu jenis konsentrasi yang tidak bergantung pada pembatasan jangkauan kewaspadaan. Jenis konsentrasi ini disebut "konsentrasi sesaat" *(khanika-samadhi)*. Untuk mengembangkan konsentrasi sesaat, meditator tidak dengan sengaja berusaha untuk mengeluarkan bermacam-macam fenomena dari bidang perhatiannya. Sebaliknya, ia sekadar mengarahkan perhatian pada keadaan-keadaan yang sedang berubah dari pikiran dan tubuh, mencatat fenomena apa pun yang muncul dengan sendirinya; tugasnya adalah memelihara kewaspadaan yang berkesinambungan pada apa pun yang memasuki jangkauan persepsi, tidak melekat pada apa pun. Seiiring ia terus melanjutkan pencatatannya, konsentrasi menjadi semakin kuat saat demi saat sampai konsentrasi tersebut menjadi terbentuk secara terpusat pada satu titik di aliran peristiwa-peristiwa yang terus menerus berubah. Meskipun terjadi perubahan-perubahan di dalam objek, penyatuan mental tetap mantap, dan pada waktunya memperoleh suatu kekuatan yang mampu untuk menekan rintangan-rintangan ke tingkat yang sama dengan tingkat penekanan dari konsentrasi akses. Konsentrasi yang sifatnya cair dan mudah berpindah secara cepat ini dikembangkan dengan praktik empat landasan perhatian,

mengambil sekaligus jalan pandangan terang; ketika sudah cukup kuat, konsentrasi ini berbuah dalam penerobosan ke tingkat terakhir dari jalan, pemunculan kebijaksanaan.

BAB VIII: Pengembangan Kebijaksanaan

Meski konsentrasi benar menempati tempat terakhir di antara ruas-ruas Jalan Mulia Beruas Delapan, konsentrasi itu sendiri tidak menandakan kulminasi dari jalan. Pencapaian konsentrasi membuat pikiran tetap dan mantap, menyatukan konkomitan-konkomitannya, membuka lebar pemandangan tentang kebahagiaan, keheningan, dan kekuatan. Namun dengan itu saja tidak cukup untuk mencapai pencapaian tertinggi, terbebas dari belenggu penderitaan. Untuk mencapai akhir dari penderitaan menuntut agar Jalan Mulia Beruas Delapan dirubah menjadi sebuah instrumen penemuan, yang digunakan untuk menghasilkan pandangan terang yang menyingkap kebenaran tertinggi dari hal-hal. Penyingkapan kebenaran tertinggi ini memerlukan gabungan kontribusi-kontribusi dari seluruh delapan ruas, sehingga terjadi suatu mobilisasi atau penggerakan yang baru dari pandangan benar dan niat benar. Sampai di titik ini, dua ruas pertama jalan telah melaksanakan hanya fungsi pendahuluannya. Sekarang kedua ruas ini harus diambil lagi dan dinaikkan ke tingkatan yang lebih tinggi. Pandangan benar akan menjadi suatu penglihatan langsung ke dalam sifat sesungguhnya dari fenomena, yang sebelumnya hanya ditangkap dan dipahami secara konseptual; niat benar akan menjadi suatu pelepasan sejati dari kekotoran-kekotoran batin, yang dilahirkan dari pengertian yang dalam.

Mempertanyakan mengapa konsentrasi tidak cukup untuk mencapai pembebasan akan sangat berguna, sebelum kita beralih menuju pengembangan kebijaksanaan. Konsentrasi tidak cukup untuk membawa pembebasan karena konsentrasi gagal menyentuh kekotoran-kekotoran batin pada tingkat fundamentalnya. Buddha mengajarkan bahwa kekotoran-kekotoran batin terbagi bertingkat ke dalam tiga lapis: tahap tendensi laten, tahap manifestasi, dan tahap pelanggaran. Yang terkubur paling dalam adalah tahap tendensi laten *(anusaya),* di mana suatu kekotoran batin hanya sekadar tertidur tanpa menunjukkan aktivitas apapun. Tingkat kedua adalah tahap manifestasi *(pariyutthana),* di mana suatu kekotoran batin, melalui

dampak dari stimulus tertentu, melonjak ke atas dalam bentuk pemikiran-pemikiran, emosi-emosi, dan kehendak-kehendak tidak bajik. Selanjutnya, pada tingkat ketiga, kekotoran batin melampaui manifestasi mental yang murni untuk memotivasi perbuatan tubuh dan ucapan tidak bajik tertentu. Oleh karena itu, tingkat ini disebut sebagai tahap pelanggaran *(vitikkama)*.

Tiga bagian dari Jalan Mulia Beruas Delapan menyediakan pengawasan terhadap lapisan beruas tiga dari kekotoran-kekotoran batin. Yang pertama, pelatihan dalam disiplin moral, membatasi aktivitas fisik dan verbal tidak bajik dan dengan demikian mencegah kekotoran-kekotoran batin mencapai tahap pelanggaran. Pelatihan dalam konsentrasi menyediakan pengamanan terhadap tahap manifestasi. Pelatihan dalam konsentrasi menghilangkan kekotoran-kekotoran batin yang terlanjur mewujud dan melindungi pikiran dari dorongan terus-menerus mereka. Namun meski konsentrasi dapat dikejar sampai pada kedalaman-kedalaman dari absorpsi penuh, konsentrasi tidak dapat menyentuh sumber dasar dari penderitaan — tendensi-tendensi laten yang tertidur di dalam kontinum mental. Konsentrasi tidak berdaya melawan tendensi-tendensi laten ini, karena untuk mencabut mereka dibutuhkan lebih dari sekadar ketenangan mental. Yang dibutuhkan untuk pencabutan ini, melampaui ketenangan dan keheningan dari pikiran yang menyatu, adalah kebijaksanaan *(pañña),* suatu penglihatan yang menembus fenomena dalam jenis keberadaan mereka yang fundamental.

Kebijaksanaan sendiri dapat memotong tendensi-tendensi laten pada akarnya karena anggota yang paling fundamental dari kumpulan, anggota yang memelihara anggota-anggota lainnya dan menjaga mereka tetap di tempat, adalah ketidaktahuan *(avijja),* dan kebijaksanaan adalah obat untuk ketidaktahuan. Meskipun kata ini secara verbal negatif, "tidak mengetahui," ketidaktahuan bukanlah sekadar suatu negatif faktual berupa kurangnya pengetahuan yang benar. Ketidaktahuan lebih merupakan suatu faktor mental yang menyebar sedikit demi sedikit tanpa disadari dan volatil (mudah berubah) yang tidak henti-hentinya berusaha menyisipkan dirinya dalam setiap ruang dari kehidupan batin kita. Ketidaktahuan ini menyimpangkan kesadaran, mendominasi kehendak, dan menentukan keseluruhan corak

dari keberadaan kita. Seperti yang Buddha katakan: “Elemen ketidaktahuan adalah memang elemen yang kuat” (SN 14:13).

Pada tingkat kognitif, yang merupakan lingkup operasi paling dasar dari ketidaktahuan, ketidaktahuan menyusupi persepsi-persepsi, pemikiran-pemikiran, dan pandangan-pandangan kita, sehingga kita menjadi salah menanggapi pengalaman kita, melapisinya dengan banyak sekali lapisan kebodohan batin. Yang terpenting dari kebodohan-kebodohan batin ini ada tiga: kebodohan batin dari melihat kekekalan di dalam yang tidak kekal, melihat kepuasan di dalam yang tidak memuaskan, dan melihat suatu diri di dalam yang tanpa diri.[66] Oleh karena itu, kita menganggap diri kita dan dunia kita adalah kokoh, stabil, entitas-entitas yang awet, meskipun terdapat pengingat-pengingat di mana-mana bahwa semua itu mengalami perubahan dan penghancuran. Kita berasumsi bahwa kita memiliki hak bawaan untuk menikmati kesenangan, dan mengarahkan usaha kita untuk meningkatkan dan mengintensifkan kenikmatan kita dengan suatu kegairahan yang penuh dengan keriangan dan antusiasme yang tak kunjung surut meski bertemu berulang kali dengan kesakitan, kekecewaan, dan frustasi. Dan kita merasa diri kita sebagai ego-ego yang mandiri, melekati bermacam-macam gagasan-gagasan dan gambaran-gambaran tentang diri kita yang kita bentuk sendiri sebagai kebenaran yang tidak dapat diganggu gugat tentang identitas kita.

Sebagaimana ketidaktahuan mengaburkan sifat sesungguhnya dari hal-hal, kebijaksanaan menyingkirkan selubung distorsi, memungkinkan kita untuk melihat fenomena dalam jenis keberadaan yang fundamental mereka dengan energi dari persepsi langsung. Pelatihan dalam kebijaksanaan berpusat pada pengembangan pandangan terang *(vipassana-bhavana)* yakni suatu penglihatan yang dalam dan komprehensif ke dalam sifat keberadaan yang memahami kebenaran tentang keberadaan kita dalam satu-satunya lingkup di mana kebenaran itu dapat diakses oleh kita secara langsung, yakni, dalam pengalaman kita sendiri. Umumnya kita terbenam dalam pengalaman kita, begitu utuh kita beridentifikasi dengan pengalaman tersebut sampai-sampai kita tidak memahaminya. Kita menghidupi pengalaman tersebut namun gagal memahami sifatnya. Oleh karena kebutaan ini, pengalaman

menjadi salah ditanggapi, dipengaruhi oleh kebodohan-kebodohan batin tentang kekekalan, kesenangan, dan diri. Dari distorsi-distorsi kognitif ini, yang mengakar paling dalam dan kuat adalah kebodohan batin tentang diri, gagasan bahwa pada inti dari keberadaan kita terdapat suatu "Aku" yang benar-benar didirikan dengan hal-hal yang secara esensial kita identifikasikan. Buddha mengajarkan bahwa konsep tentang diri ini adalah sebuah kesalahan, suatu prasangka belaka yang kekurangan suatu referen atau sesuatu yang diacu yang nyata. Meskipun hanya suatu prasangka belaka, namun tetap saja gagasan tentang diri ini bukannya tidak menghasilkan konsekuensi. Justru malah sebaliknya, gagasan tentang diri ini membawa konsekuensi-konsekuensi yang menyebabkan malapetaka. Karena kita menjadikan pandangan tentang diri sebagai menara yang dari sana kita memandang dunia, pikiran-pikiran kita membagi segalanya ke dalam dualitas dari "Aku" dan "bukan Aku," apa yang "milikku" dan apa yang "bukan milikku." Kemudian, terperangkap dalam dikotomi-dikotomi atau pembagian-pembagian atas dua kelompok yang saling bertentangan ini, kita menjadi korban dari kekotoran-kekotoran batin yang dikembangbiakkan dikotomi-dikotomi ini yakni dorongan-dorongan untuk menggenggam dan menghancurkan, dan pada akhirnya kepada penderitaan yang tak pelak mengikuti.

Untuk membebaskan diri kita dari semua kekotoran batin dan penderitaan, ilusi tentang keakuan yang menyokong mereka harus dihilangkan, diledakkan oleh realisasi dari ketanpa-akuan. Realisasi dari ketanpa-akuan persis adalah kumpulan tugas bagi pengembangan kebijaksanaan. Langkah awal di jalan pengembangan adalah sesuatu yang analitis. Untuk mencabut pandangan tentang aku, bidang pengalaman harus ditata dalam kumpulan-kumpulan faktor-faktor tertentu, yang kemudian diselidiki secara metodis untuk memastikan bahwa tidak ada satupun dari faktor-faktor tersebut, baik tunggal maupun dalam kombinasi, yang dapat dianggap sebagai suatu diri. Perlakuan secara analitis pada pengalaman ini, yang merupakan karakteristik jangkauan-jangkauan yang lebih tinggi dari psikologi filosofis Buddhis, tidak ditujukan untuk membenarkan pengalaman tersebut seperti sebuah jam atau mobil yang dapat direduksi atau dikurangi sampai pada

suatu konglomerasi atau keutuhan yang tidak sengaja dari bagian-bagian yang dapat dipisahkan. Pengalalaman memang memiliki suatu kesatuan yang tidak dapat direduksi, namun kesatuan ini lebih merupakan fungsional daripada bersifat inti; pengalaman tidak memerlukan dalil dari suatu diri yang menyatu, terpisah dari faktor-faktornya yang tetap mempertahankan identitasnya sebagai suatu yang tetap, di tengah-tengah fluks yang tanpa henti.

Metode analisis yang paling sering diterapkan adalah lima kelompok kemelekatan *(panc'upadanakkhandha):* bentuk materi, perasaan, persepsi, bentukan-bentukan mental, dan kesadaran.[67] Bentuk materi membentuk sisi materi dari keberadaan: organisme fisik dengan kemampuan indranya dan objek-objek luar dari kognisi. Keempat kelompok yang lain membentuk sisi mental. Perasaan memberikan corak perasaan, persepsi adalah faktor yang mencatat dan mengidentifikasi, bentukan-bentukan mental adalah elemen-elemen kehendak dan emotif atau yang membangkitkan emosi, dan kesadaran adalah kewaspadaan dasar yang esensial bagi seluruh kejadian pengalaman. Analisis dengan cara dari lima kelompok mempersiapkan jalan bagi suatu upaya untuk melihat pengalaman seluruhnya hanya pada faktor-faktor yang membentuknya, tanpa tergelincir ke dalam referensi-referensi tersirat pada suatu diri yang tak dapat ditemukan. Dibutuhkan pengembangan perhatian yang intensif untuk memperoleh perspektif ini, yang sekarang diterapkan untuk empat landasan, perenungan pada faktor-faktor keberadaan *(dhammanupassana).* Pengikutnya akan berdiam sambil merenungkan lima kelompok tersebut serta muncul dan berlalunya mereka.

> Pengikutnya berdiam dalam perenungan pada fenomena, yaitu pada lima kelompok kemelekatan. Ia mengetahui apa itu bentuk materi, bagaimana bentuk materi itu muncul, bagaimana bentuk materi itu berlalu; mengetahui apa itu perasaan, bagaimana perasaan itu muncul, bagaimana perasaan itu berlalu; mengetahui apa itu persepsi, bagaimana persepsi itu muncul, bagaimana persepsi itu berlalu; mengetahui apa itu bentukan-bentukan mental, bagaimana bentukan-bentukan mental itu muncul, bagaimana bentukan-bentukan mental itu berlalu; mengetahui

> apa itu kesadaran, bagaimana kesadaran itu muncul, bagaimana kesadaran itu berlalu.[68]

Atau pengikutnya dapat memilih melandaskan perenungannya pada enam lingkup internal dan eksternal dari pengalaman indra, yang mana adalah enam kemampuan indra dan objek-objek yang bersesuaian dengan kemampuan indra, serta melakukan pencatatan pada "belenggu-belenggu" tersebut atau kekotoran-kekotoran batin yang muncul dari kontak-kontak indrawi tersebut:

> Pengikutnya berdiam dalam perenungan pada fenomena, yaitu pada enam landasan indra internal dan eksternal. Ia mengetahui mata dan bentuk-bentuk, telinga dan suara-suara, hidung dan bau-bau, lidah dan rasa-rasa, tubuh dan sentuhan-sentuhan, pikiran dan objek-objek mental; dan ia juga mengetahui belenggu-belenggu yang muncul dalam ketergantungannya pada mereka. Ia mengerti bagaimana belenggu yang belum muncul menjadi muncul, bagaimana belenggu yang sudah muncul ditinggalkan, dan bagaimana belenggu yang dihilangkan tidak muncul lagi di masa depan.[69]

Pandangan tentang diri lebih lanjut dilemahkan dengan memeriksa faktor-faktor dari keberadaan, tidak secara analitis, namun dalam hal struktur relasional mereka. Inspeksi atau pemeriksaan menunjukkan bahwa kelompok-kelompok tersebut ada semata-mata dalam ketergantungan pada kondisi-kondisi. Tidak ada satupun dalam kumpulan tersebut yang menikmati kemandirian absolut dari keberadaan yang dapat diyakini sebagai "Aku" yang diasumsikan ada. Apapun faktor-faktor di dalam kompleks atau himpunan kesatuan tubuh-pikiran yang dilihat, faktor-faktor tersebut ditemukan muncul secara saling tergantung, terikat pada jaring besar dari peristiwa-peristiwa yang meluas secara ruang dan waktu melampaui diri mereka sendiri. Sebagai contoh, tubuh sudah muncul melalui gabungan dari sperma dan telur dan hidup dalam ketergantungan pada makanan, air, dan udara. Perasaan, persepsi, dan bentukan-bentukan mental muncul dalam ketergantungan pada tubuh dengan kemampuan-kemampuan indranya.

Mereka memerlukan sebuah objek, kesadaran yang bersesuaian, dan kontak dari objek dengan kesadaran melalui media kemampuan-kemampuan indra. Kesadaran pada gilirannya bergantung kepada organisme berkesadaran dan seluruh kumpulan dari faktor-faktor mental yang muncul bersama-sama. Terlebih lagi, seluruh proses penjadian ini telah muncul dari kehidupan-kehidupan sebelumnya di dalam rangkaian keberadaan-keberadaan ini dan mewarisi semua kamma yang terakumulasi dari keberadaan-keberadaan terdahulu. Oleh karena itu, tidak ada satupun yang mempunyai suatu jenis keberadaan yang sifatnya mandiri. Semua fenomena yang berkondisi ada secara relasional, tidak pasti dan tergantung pada hal-hal lain.

Dua langkah di atas — analisis faktorial atau faktor-faktornya dan pemahaman relasi-relasinya — membantu memotong keyakinan intelektual akan gagasan tentang diri, namun analisis dan pemahaman ini masih belum cukup kuat untuk menghancurkan kemelekatan yang mengakar sangat dalam kepada ego, yang disokong terus menerus oleh persepsi yang keliru. Dibutuhkan suatu persepsi yang berlawanan untuk mencabut bentuk halus dari kemelekatan-ego ini yakni: pandangan terang langsung ke dalam yang kosong, fenomena yang sifatnya tanpa inti. Pandangan terang semacam ini dihasilkan dengan merenungi faktor-faktor dari keberadaan dalam hal tiga tanda-tanda universal faktor-faktor tersebut — ketidakkekalan *(aniccata),* ketidakpuasan *(dukkhata),* dan ketanpa-akuan *(anattata).* Secara umum, yang pertama dari ketiga tanda yang harus dipahami adalah ketidakkekalan, yang pada tingkat pandangan terang tidak hanya berarti bahwa segalanya pada akhirnya akan berakhir. Pada tingkat ini, ketidakkekalan memiliki makna yang lebih mendalam dan lebih meresap, yakni, bahwa fenomena yang berkondisi ada di dalam proses yang terus menerus, kejadian-kejadian yang berakhir dan lenyap hampir sesaat setelah mereka muncul. Objek-objek stabil yang tampak pada indra, menunjukkan jati diri mereka sebagai untaian-untaian bentukan-bentukan yang sifatnya hanya sesaat *(sankhara);* orang yang diyakinkan oleh pandangan umum larut ke dalam arus yang dihasilkan dari dua aliran yang saling berjalin — aliran peristiwa-peristiwa materi, kelompok bentuk materi, dan aliran peristiwa-peristiwa mental, empat kelompok sisanya.

Ketika ketidakkekalan terlihat, pandangan terang ke dalam dua tanda sisanya mengikuti dengan erat. Oleh karena kelompok-kelompok kemelekatan secara terus menerus berakhir, kita tidak dapat menggantungkan harapan akan kepuasan yang abadi pada mereka. Apapun ekspektasi yang kita letakkan pada mereka, cepat atau lambat pasti akan tergilas oleh perubahan mereka yang tak terelakkan. Oleh karena itu, kelompok-kelompok kemelekatan ini ketika dilihat dengan pandangan terang adalah *dukkha,* penderitaan, dalam maknanya yang paling dalam. Kemudian, sebagaimana kelompok-kelompok kemelekatan tersebut adalah tidak kekal dan tidak memuaskan, kelompok-kelompok kemelekatan ini tidak dapat dianggap sebagai diri. Jika mereka adalah diri, atau milik dari suatu diri, kita akan dapat mengontrol mereka dan membengkokkan mereka sesuai kemauan kita, menjadikan mereka sumber kebahagiaan yang kekal. Namun jauh dari mampu melatih penguasaan semacam itu, kita menemukan mereka sebagai landasan-landasan dari rasa sakit dan kekecewaan. Oleh karena kelompok-kelompok kemelekatan ini tidak dapat ditundukkan dan dikontrol, faktor-faktor paling dasar dari keberadaan kita ini adalah *anatta:* bukan suatu diri, bukan milik dari suatu diri, hanya kosong, fenomena tanpa pemilik yang terjadi dalam ketergantungan pada kondisi-kondisi.

Ketika rute praktik pandangan terang dimasuki, delapan ruas jalan menjadi terisi dengan suatu intensitas yang sebelumnya tidak dikenal. Delapan ruas jalan ini memperoleh kekuatan dan bergabung bersama menjadi kesatuan dari sebuah jalan yang kompak mengarah menuju tujuan. Di dalam praktik pandangan terang, seluruh delapan ruas dan tiga pelatihan ada bersama-sama; masing-masing berada di sana, mendukung semua yang lainnya; masing-masing memberikan kontribusi uniknya sendiri pada pekerjaan tersebut. Ruas-ruas dari disiplin moral memastikan tendensi-tendensi untuk melakukan pelanggaran tertahan, bahkan pemikiran-pemikiran perilaku yang tidak etis tidak muncul. Ruas-ruas dari kelompok konsentrasi menjaga pikiran dengan kokoh tetap pada aliran fenomena, merenungkan apapun yang muncul dengan ketelitian yang sempurna, bebas dari kelalaian dan pengalihan. Pandangan benar, sebagai kebijaksanaan dari pandangan terang, berkembang secara terus menerus menjadi semakin tajam dan

semakin dalam; niat benar menunjukkan dirinya dalam suatu pelepasan dan kemantapan tujuan, yang membawa ketenangan yang tidak gelisah kepada keseluruhan proses perenungan.

Meditasi pandangan terang mengambil "bentukan-bentukan berkondisi" *(sankhara),* yang termuat dalam lima kelompok kemelekatan, sebagai lingkup objektifnya. Tugas meditasi pandangan terang ini adalah untuk mengungkap karakteristik esensial bentukan-bentukan berkondisi ini yakni: ketiga tanda dari ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan ketanpa-akuan. Karena Jalan Beruas Delapan ini masih berurusan dengan dunia dari peristiwa-peristiwa berkondisi, maka Jalan Beruas Delapan dalam tahap pandangan terang disebut sebagai jalan duniawi *(lokiyamagga).* Sebutan ini tidak mengartikan bahwa jalan pandangan terang mementingkan tujuan-tujuan duniawi beserta pencapaian-pencapaiannya yang termasuk dalam lingkup samsara. Jalan pandangan terang ini mencita-citakan sesuatu yang transenden atau melampaui, jalan ini menuntun pada pembebasan, namun wilayah objektif perenungannya masih berada di dalam dunia yang berkondisi. Akan tetapi, perenungan duniawi dari yang berkondisi ini berfungsi sebagai kendaraan untuk mencapai yang tidak berkondisi, untuk mendapatkan yang supra-duniawi. Ketika meditasi pandangan terang mencapai klimaksnya, ketika meditasi pandangan terang ini sepenuhnya memahami ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan ketanpa-akuan dari semua yang terbentuk, pikiran menerobos melewati yang berkondisi dan merealisasi yang tidak berkondisi, Nibbana. Meditasi pandangan terang ini melihat Nibbana dengan penglihatan langsung, menjadikannya sebuah objek dari realisasi langsung.

Penerobosan menuju yang tidak berkondisi dicapai dengan sebuah tipe kesadaran atau peristiwa mental yang disebut sebagai jalan supra-duniawi *(lokuttaramagga).* Jalan supra-duniawi terjadi dalam empat tahap, empat "jalan supra-duniawi," masing-masing menandakan sebuah tingkatan realisasi yang lebih dalam dan membuahkan hasil dalam sebuah derajat pembebasan yang lebih penuh di mana yang keempat dan terakhir membuahkan hasil dalam pembebasan yang penuh. Empat jalan dapat

dicapai sangat dekat antara yang satu dengan yang lain — bagi mereka dengan kemampuan indra yang luar biasa tajam, empat jalan ini bahkan dapat dicapai dalam sesi meditasi yang sama — atau (seperti pada kasus yang lebih umum) pencapaian jalan-jalan ini dapat tersebar dari waktu ke waktu, bahkan dapat tersebar dalam beberapa kehidupan.[70] Jalan-jalan supra-duniawi memiliki kesamaan dalam hal penembusan Empat Kebenaran Mulia. Jalan-jalan supra-duniawi tersebut memahami Empat Kebenaran Mulia ini, bukan secara konsep, melainkan secara intuitif. Mereka menangkap dan memahaminya melalui penglihatan, melihat Empat Kebenaran Mulia tersebut adalah kebenaran yang tidak pernah berubah dari keberadaan dengan kepastian yang berasal dari validasi atau pengesahan melalui diri sendiri. Penglihatan kebenaran-kebenaran yang jalan-jalan tersebut hadirkan adalah lengkap pada satu saat. Empat kebenaran tidak dimengerti secara berurutan, sebagaimana dalam tahap refleksi ketika pemikiran adalah instrumen dari pengertian. Empat kebenaran tersebut dilihat secara simultan atau bersamaan: untuk melihat satu kebenaran dengan jalan adalah untuk melihat kebenaran-kebenaran itu semuanya.

Seiiring jalan tersebut menembus empat kebenaran, pikiran menjalankan empat fungsi yang sifatnya simultan, satu fungsi untuk satu kebenaran. Pikiran sepenuhnya memahami kebenaran dari penderitaan, melihat semua keberadaan yang berkondisi sebagai yang dicap dengan tanda ketidakpuasan. Pada waktu yang sama, pikiran meninggalkan nafsu keinginan, memotong massa atau gumpalan egoisme dan keinginan yang berulang kali melahirkan penderitaan. Sekali lagi, pada waktu yang sama, pikiran merealisasi penghentian, elemen tanpa-kematian Nibbana yang sekarang hadir secara langsung pada mata batin. Dan keempat, pada waktu yang sama, pikiran mengembangkan Jalan Mulia Beruas Delapan, yang delapan ruasnya melonjak dengan kekuatan yang sangat besar, mencapai ketinggian supra-duniawi: pandangan benar sebagai melihat langsung Nibbana, niat benar sebagai penerapan pikiran menuju Nibbana, tiga serangkai dari ruas etis sebagai aturan-aturan yang mengawasi pelanggaran moral, usaha benar sebagai energi dalam kesadaran-jalan, perhatian benar sebagai faktor dari kewaspadaan, dan konsentrasi benar sebagai keterpusatan pada satu titik

dari pikiran. Kemampuan pikiran untuk melakukan empat fungsi pada saat yang bersamaan ini dapat diibaratkan seperti kemampuan lilin untuk secara simultan membakar sumbu, mengonsumsi lilin, mengusir kegelapan, dan memberikan cahaya.[71]

Jalan-jalan supra-duniawi memiliki tugas spesial memberantas kekotoran-kekotoran batin. Sebelum menuju pencapaian jalan-jalan, dalam tahapan-tahapan konsentrasi dan bahkan meditasi pandangan terang, kekotoran-kekotoran batin tidak terpotong tetapi hanya dilemahkan, diawasi dan ditekan oleh pelatihan dari kemampuan-kemampuan mental yang lebih tinggi. Di bawah permukaan, mereka terus hidup dalam bentuk tendensi-tendensi laten. Namun ketika jalan-jalan supra-duniawi tercapai, pekerjaan pemberantasan dimulai.

Sejauh mereka mengikat kita pada lingkaran penjadian, kekotoran-kekotoran batin diklasifikasikan ke dalam sebuah kumpulan dari sepuluh "belenggu" *(samyojana)* sebagai berikut: (1) pandangan tentang diri, (2) keraguan, (3) kemelekatan kepada aturan-aturan dan ritual-ritual, (4) nafsu indra, (5) kebencian, (6) keinginan untuk keberadaan materi-halus, (7) keinginan untuk keberadaan tanpa materi, (8) kesombongan, (9) kegelisahan, dan (10) ketidaktahuan. Empat jalan supra-duniawi masing-masing menghilangkan lapisan tertentu dari kekotoran-kekotoran batin. Yang pertama, jalan pemasuk-arus *(sotapatti-magga),* memotong tiga belenggu pertama yakni belenggu-belenggu yang paling kasar dari kumpulan, menghilangkan belenggu-belenggu tersebut sehingga mereka tidak dapat muncul lagi. "Pandangan tentang diri" *(sakkaya-ditthi),* pandangan tentang suatu diri yang benar-benar ada dalam lima kelompok, dipotong sejak seseorang melihat sifat ketanpa-akuan dari semua fenomena. Keraguan dihilangkan karena seseorang telah menangkap dan memahami kebenaran yang diproklamasikan atau dinyatakan oleh Buddha, melihat kebenaran itu sendiri, sehingga kemudian tidak mungkin lagi tertinggal atau terhenti karena ketidakpastian. Kemudian kemelekatan kepada aturan-aturan dan ritual-ritual terhapus sejak seseorang mengetahui bahwa pembebasan dapat dimenangkan hanya melalui praktik Jalan Beruas Delapan, bukan melalui

moralisme kaku atau pelaksanaan seremonial atau upacara.

Jalan kemudian dengan segera diikuti oleh kondisi lain dari kesadaran supra-duniawi yang dikenal sebagai buah *(phala),* yang dihasilkan dari pekerjaan memotong kekotoran-kekotoran batin dari jalan. Masing-masing jalan diikuti oleh buahnya sendiri, di mana di dalamnya selama beberapa saat pikiran menikmati kedamaian penuh kebahagiaan dari Nibbana sebelum turun kembali ke tingkat kesadaran duniawi. Buah pertama adalah buah dari pemasuk-arus, dan seseorang yang telah melalui pengalaman dari buah ini menjadi seorang "pemasuk-arus" *(sotapanna).* Ia telah memasuki arus Dhamma yang membawanya pada pembebasan akhir. Ia cepat atau lambat pasti mencapai pembebasan dan tidak mungkin kembali lagi ke jalan-jalan dari makhluk duniawi yang belum tercerahkan. Ia masih memiliki kekotoran-kekotoran batin tertentu yang tersisa dalam riasan mentalnya, dan riasan mental tersebut dapat membawanya sampai paling lama tujuh kehidupan untuk sampai pada tujuan akhir, namun ia telah memiliki realisasi esensial yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan akhir tersebut, dan sama sekali tidak mungkin ia dapat terjatuh lagi.

Seorang praktisi yang antusias serta memiliki kemampuan indra tajam, setelah mencapai pemasuk-arus, tidak mengendurkan perjuangannya dan terus mengerahkan energi untuk menyelesaikan seluruh jalan secepat mungkin. Ia melanjutkan praktik perenungan pandangan terangnya, melewati tahapan-tahapan yang meningkat dari pengetahuan-pandangan terang, dan pada waktunya mencapai jalan kedua, jalan dari yang-kembali-sekali *(sakadagami-magga).* Jalan supra-duniawi ini tidak memberantas secara total semua belenggu, namun jalan ini melemahkan akar-akar dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Menyusuri jalan tersebut, meditator tersebut mengalami buahnya, lalu muncul sebagai seorang "yang-kembali-sekali" yang akan kembali ke dunia ini paling banyak satu kali lagi sebelum mencapai pembebasan penuh.

Namun praktisi kita sekali lagi mengambil tugas perenungan. Pada tahap selanjutnya dari realisasi supra-duniawi, ia mencapai jalan ketiga, jalan dari

yang-tidak-kembali *(anagami-magga),* yang dengannya ia memotong dua belenggu dari nafsu indra dan niat jahat. Dari titik ini dan seterusnya ia tidak akan pernah lagi terjatuh ke dalam cengkeraman keinginan akan kesenangan indra, dan tidak akan pernah lagi dirinya membangkitkan kemarahan, kebencian, dan ketidakpuasan. Sebagai yang-tidak-kembali, ia tidak akan kembali ke keadaan keberadaan manusia dalam kehidupan-kehidupannya berikutnya. Jika ia tidak mencapai jalan terakhir dalam kehidupan ini, maka setelah kematian, ia akan terlahir dalam sebuah alam yang lebih tinggi di dalam dunia materi-halus *(rupaloka)* dan di sana mencapai pembebasan.

Namun meditator kita sekali lagi mengerahkan usaha, mengembangkan pandangan terang, dan pada klimaksnya memasuki jalan keempat, jalan ke-arahat-an *(arahatta-magga).* Dengan jalan ini, ia memotong lima belenggu yang tersisa — keinginan untuk keberadaan materi-halus dan keinginan untuk keberadaan tanpa materi, kesombongan, kegelisahan, dan ketidaktahuan. Yang pertama adalah keinginan untuk terlahir kembali ke dalam alam-alam surga yang menjadi dapat diakses melalui empat jhana yakni alam-alam yang umumnya digolongkan dengan nama "Alam-Brahma." Yang kedua adalah keinginan untuk terlahir kembali ke dalam empat alam tanpa materi yang menjadi dapat diakses melalui pemerolehan empat pencapaian tanpa materi. Kesombongan *(mana)* bukanlah tipe kasar seperti keangkuhan yang mana dengannya kita menjadi membeda-bedakan orang karena suatu penilaian yang berlebihan terhadap kebajikan-kebajikan dan talenta-talenta kita, namun residu atau ampas yang halus dari konsep tentang suatu ego, yang masih bertahan bahkan setelah pandangan-pandangan yang secara konseptual eksplisit, telah diberantas. Teks-teks menyebut tipe kesombongan ini sebagai kesombongan "Aku adalah" *(asmimana).* Kegelisahan *(uddhacca)* adalah kebat-kebit halus yang bertahan di dalam semua pikiran yang masih belum sepenuhnya tercerahkan, dan ketidaktahuan *(avijja)* adalah pengaburan kognitif yang fundamental yang mana mencegah pengertian penuh tentang Empat Kebenaran Mulia. Meskipun tingkat-tingkat ketidaktahuan yang lebih kasar sudah dibersihkan dari pikiran dengan kemampuan kebijaksanaan dalam tiga jalan supra-duniawi yang pertama, suatu tabir ketidaktahuan yang tipis

menutupi kebenaran-kebenaran bahkan di dalam yang-tidak-kembali.

Jalan ke-arahat-an, dengan jalan ini, melucuti tabir ketidaktahuan yang terakhir ini serta semua kekotoran-kekotoran mental yang sifatnya residu atau ampas. Jalan ini membuahkan hasil dalam pemahaman sempurna tentang Empat Kebenaran Mulia. Ia memahami sepenuhnya kebenaran dari penderitaan; memberantas nafsu keinginan yang darinya penderitaan berasal; merealisasi elemen-elemen yang tidak berkondisi dengan kejelasan yang lengkap, Nibbana, sebagai berhentinya penderitaan; dan menyempurnakan pengembangan delapan ruas dari Jalan Mulia Beruas Delapan.

Dengan pencapaian jalan keempat dan buahnya, pengikut muncul sebagai seorang arahat, seseorang yang dalam kehidupan ini telah terbebas dari semua ikatan. Arahat telah menjalani Jalan Mulia Beruas Delapan sampai pada akhirnya dan hidup dalam keyakinan yang dinyatakan sangat sering dalam rumusan dari kitab suci Pali: “Dihancurkan adalah kelahiran; kehidupan suci telah dihidupi; apa yang harus dilakukan sudah dilakukan; tidak ada lagi kedatangan kembali ke keadaan makhluk apapun.” Arahat tidak lagi seorang praktisi jalan melainkan merupakan perwujudannya yang hidup. Telah mengembangkan delapan ruas dari jalan sampai pada kesempurnaannya, Yang Terbebaskan hidup dalam kenikmatan dari buah-buah delapan ruas ini yakni pencerahan dan pembebasan akhir.

Epilog

Bagian ini mengakhiri pembahasan kami tentang Jalan Mulia Beruas Delapan, jalan menuju pembebasan dari penderitaan yang diajarkan oleh Buddha. Pencapaian-pencapaian jalan yang lebih tinggi mungkin tampak begitu jauh dari kita pada posisi kita sekarang, tuntutan-tuntutan praktik mungkin tampak sulit untuk dipenuhi. Namun, bahkan apabila ketinggian-ketinggian realisasi saat ini begitu jauh, segala yang kita butuhkan untuk mencapai ketinggian-ketinggian berada tepat di bawah kaki kita. Kedelapan ruas jalan tersebut selalu dapat diakses oleh kita; ruas-ruas jalan tersebut merupakan komponen-komponen mental yang dapat didirikan di dalam pikiran dengan hanya sekadar melalui tekad dan usaha. Kita harus memulainya dengan meluruskan pandangan kita dan memperjelas niat-niat kita. Kemudian, kita harus memurnikan perilaku kita — ucapan, perbuatan, dan mata pencaharian kita. Menggunakan ukuran-ukuran ini sebagai landasan kita, kita harus membubuhi diri kita dengan energi dan perhatian menuju pengembangan konsentrasi dan pandangan terang. Selebihnya hanya masalah praktik yang sedikit demi sedikit dan kemajuan yang sedikit demi sedikit, tanpa mengharapkan hasil-hasil yang cepat. Untuk beberapa orang, mungkin kemajuannya pesat, untuk yang lain mungkin lambat, namun tingkat kecepatan kemajuan yang terjadi tidak seharusnya berakibat pada kegembiraan atau keputusasaan. Pembebasan adalah buah yang tak terelakkan dari jalan dan cepat atau lambat pasti akan matang ketika terdapat praktik yang terus menerus dan gigih. Hanya ada dua persyaratan untuk mencapai tujuan akhir yakni: untuk memulai dan untuk melanjutkan. Apabila kedua persyaratan ini terpenuhi, tidak ada keraguan bahwa tujuan akhir pasti akan diraih. Inilah Dhamma, hukum yang tidak pernah berubah.

Lampiran: Analisis Faktorial dari Jalan Mulia Beruas Delapan (Pali dan Indonesia)

I. *Samma ditthi* .... Pandangan benar

dukkhe ñana .... mengerti penderitaan

dukkhasamudaye ñana .... mengerti asal mula penderitaan

dukkhanirodhe ñana .... mengerti berhentinya penderitaan

dukkhanirodhagaminipatipadaya ñana .... mengerti jalan menuju berhentinya penderitaan

II. *Samma sankappa* .... Niat benar

nekkhamma-sankappa .... niat dari pelepasan keduniawian

abyapada-sankappa .... niat baik

avihimsa-sankappa .... niat dari sifat tidak menyakiti

III. *Samma vaca* .... Ucapan Benar

musavada veramani .... tidak mengucapkan ucapan tidak benar

pisunaya vacaya veramani .... tidak mengucakan ucapan fitnah

pharusaya vacaya veramani .... tidak mengucapkan ucapan kasar

samphappalapa veramani .... tidak membicarakan obrolan yang tidak bermanfaat

IV. *Samma kammanta* .... Perbuatan benar

panatipata veramani .... tidak melakukan pembunuhan

adinnadana veramani .... tidak melakukan pencurian

kamesu micchacara veramani .... tidak melakukan perilaku seksual yang keliru

V. *Samma ajiva* .... Mata pencaharian benar

miccha ajivam pahaya .... meninggalkan mata pencaharian yang salah,

samma ajivena jivitam kappeti .... seseorang mencari nafkahnya dengan suatu bentuk mata pencaharian yang benar

VI. *Samma vayama* .... Usaha benar

samvarappadhana .... usaha untuk mengekang kekotoran-kekotoran batin

pahanappadhana .... usaha untuk meninggalkan kekotoran-kekotoran batin

bhavanappadhana .... usaha untuk mengembangkan keadaan-keadaan bajik

anurakkhanappadhana .... usaha untuk memelihara keadaan-keadaan bajik

VII. *Samma sati* .... Perhatian benar

kayanupassana .... perenungan penuh perhatian pada tubuh

vedananupassana .... perenungan penuh perhatian pada perasaan

cittanupassana .... perenungan penuh perhatian pada pikiran

dhammanupassana .... perenungan perhatian pada fenomena

VIII. *Samma samadhi* .... Konsentrasi benar

pathamajjhana .... jhana pertama

dutiyajjhana .... jhana kedua

tatiyajjhana .... jhana ketiga

catutthajjhana .... jhana keempat

Bacaan-Bacaan yang Direkomendasikan

I. Perlakuan-perlakuan umum pada Jalan Mulia Beruas Delapan:

Ledi Sayadaw. *The Noble Eightfold Path and Its Factors Explained.* (Wheel 245/247).

Nyanatiloka Thera. *The Word of the Buddha.* (BPS 14th ed., 1968).

Piyadassi Thera. *The Buddha's Ancient Path.* (BPS 3rd ed., 1979).

II. Pandangan Benar:

Ñanamoli, Bhikkhu. *The Discourse on Right View.* (Wheel 377/379).

Nyanatiloka Thera. *Karma and Rebirth.* (Wheel 9).

Story, Francis. *The Four Noble Truths.* (Wheel 34/35).

Wijesekera, O.H. de A. *The Three Signata.* (Wheel 20).

III. Niat-Niat Benar:

Ñanamoli Thera. *The Practice of Loving-kindness.* (Wheel 7).

Nyanaponika Thera. *The Four Sublime States.* (Wheel 6).

Prince, T. *Renunciation.* (Bodhi Leaf B 36).

IV. Ucapan Benar, Perbuatan Benar, & Mata Pencaharian Benar:

Bodhi, Bhikkhu. *Going for Refuge and Taking the Precepts.* (Wheel 282/284).

Narada Thera. *Everyman's Ethics.* (Wheel 14).

Vajirañanavarorasa. *The Five Precepts and the Five Ennoblers.* (Bangkok: Mahamakuta, 1975).

V. Usaha Benar:

Nyanaponika Thera. *The Five Mental Hindrances and Their*

Conquest. (Wheel 26).

Piyadassi Thera. *The Seven Factors of Enlightenment.* (Wheel 1).

Soma Thera. *The Removal of Distracting Thoughts.* (Wheel 21).

VI. Perhatian Benar:

Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation.* (London: Rider, 1962; BPS, 1992).

Nyanaponika Thera. *The Power of Mindfulness.* (Wheel 121/122).

Nyanasatta Thera. *The Foundations of Mindfulness* (Satipatthana Sutta). (Wheel 19).

Soma Thera. *The Way of Mindfulness.* (BPS, 3rd ed., 1967).

VII. Konsentrasi Benar & Pengembangan Kebijaksanaan:

Buddhaghosa, Bhadantacariya. *The Path of Purification (Visuddhimagga).* Diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñanamoli, 4th ed. (BPS, 1979).

Khantipalo, Bhikkhu. *Calm and Insight.* (London: Curzon, 1980).

Ledi Sayadaw. *A Manual of Insight.* (Wheel 31/32).

Nyanatiloka Thera. *The Buddha's Path to Deliverance.* (BPS, 1982).

Sole-Leris, Amadeo. *Tranquillity and Insight.* (London: Rider, 1986; BPS 1992).

Vajirañana, Paravahera. *Buddhist Meditation in Theory and Practice.* 2nd ed. (Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975).

Seluruh publikasi dari Wheel dan Bodhi Leaves yang dirujuk di atas, diterbitkan oleh Buddhist Publication Society.

Catatan-Catatan

1. Dilihat dari sifatnya, ketidaktahuan sebenarnya identik dengan akar tidak bajik "kebodohan batin" *(moha)*. Ketika Buddha berbicara tentang faktor-faktor mental dalam konteks psikologis, beliau secara umum menggunakan kata "kebodohan batin"; ketika beliau berbicara mengenai dasar sebab-musabab dari samsara, beliau menggunakan kata "ketidaktahuan" *(avijja)*.
2. SN 56:11; *Word of the Buddha*, hal. 26
3. Ibid.
4. *Adhisilasikkha, adhicittasikkha, adhipaññasikkha.*
5. AN 3:33; *Word of the Buddha*, hal. 19.
6. MN 117; *Word of the Buddha*, hal. 36.
7. AN 6:63; *Word of the Buddha*, hal. 19.
8. MN 9; *Word of the Buddha*, hal. 29.
9. Lihat DN 2, MN 27, dll. Untuk detailnya, lihat *Vism.* XIII, 72-101.
10. DN 22; *Word of the Buddha*, hal. 29.
11. DN 22, SN 56:11; *Word of the Buddha*, hal. 3
12. Ibid. *Word of the Buddha*, hal. 16.
13. Ibid. *Word of the Buddha*, hal. 22.
14. *Nekkhammasankappa, abyapada sankappa, avihimsasankappa.*
15. *Kamasankappa, byapadasankappa, avihimsasankappa.* Meski *kama* biasanya berarti nafsu indra, dalam konteks ini tampaknya memperbolehkan interpretasi yang lebih luas, sebagai nafsu pencarian-diri dalam segala bentuknya.

16. AN 1:16.2.
17. Secara jelas, keserakahan atau keinginan *(raga)* hanya menjadi amoral hanya ketika keserakahan atau keinginan tersebut mendorong perbuatan-perbuatan yang melanggar prinsip-prinsip dasar dari etika, seperti membunuh, mencuri, berzina, dll. Ketika keserakahan atau keinginan tersebut ada hanya sebagai sekadar sebuah faktor mental atau berbuah dalam bentuk perbuatan-perbuatan yang sifatnya tidak amoral — contoh, kenikmatan dari makanan yang enak, keinginan akan pengakuan, hubungan seksual yang tidak menyakiti orang lain — keserakahan atau keinginan tersebut tidak amoral, namun tetap saja merupakan suatu bentuk nafsu keinginan yang menyebabkan belenggu penderitaan.
18. Untuk penjelasan penuh mengenai dukkha yang terikat dengan nafsu indra, lihat MN 13.
19. Ini mungkin terlihat seperti bertentangan dengan apa yang telah kami katakan sebelumnya, bahwa *metta* bebas dari referensi-diri. Akan tetapi, pertentangan ini hanya terlihat, oleh karena dalam mengembangkan *metta* terhadap diri sendiri, seseorang menganggap dirinya sendiri secara objektif, sebagai orang ketiga. Lebih lanjut, jenis cinta yang dikembangkan tidak menyayangi diri sendiri namun suatu harapan tidak egois yang tidak melekat untuk kesejahteraan diri sendiri.
20. Rumusan lain yang ternyata efektif dapat digunakan untuk menggantikan rumusan yang diberikan di sini. Untuk perlakuan penuh, lihat Ñanamoli Thera, *The Practice of Loving-kindness*, Wheel No. 7.
21. AN 10:176; *Word of the Buddha*, hal. 50.
22. MN 61.
23. AN 10:176; *Word of the Buddha*, hal. 50.
24. Kitab Subkomentar untuk Digha Nikaya.

25. AN 10:176; *Word of the Buddha*, hal. 50-51.
26. MN 21; *Word of the Buddha*, hal. 51.
27. AN 10:176; *Word of the Buddha*, hal. 51
28. AN 10:176; *Word of the Buddha*, hal. 53.
29. HRH Prince Vajirañanavarorasa, *The Five Precepts and the Five Ennoblers* (Bangkok, 1975), hal. 1-9.
30. AN 10:176; *Word of the Buddha*, hal. 53.
31. *The Five Precepts and the Five Ennoblers* memberikan daftar yang lebih lengkap, hal. 10-13.
32. AN 10:176; *Word of the Buddha*, hal. 53.
33. Berikut ini diringkas dari *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, hal. 16-18.
34. Lihat AN 4:62; AN 5:41; AN 8:54.
35. *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, hal. 45-47.
36. Papañcasudani (Kitab komentar untuk Majjhima Nikaya).
37. MN 70; *Word of the Buddha*, hal. 59-60.
38. AN 4:13; *Word of the Buddha*, hal. 57.
39. Kamacchanda, byapada, thina-middha, uddhacca-kukkucca, vicikiccha.
40. AN 4:14; *Word of the Buddha*, hal. 57.
41. AN 4:13; *Word of the Buddha*, hal. 58.
42. AN 4:14; *Word of the Buddha*, hal. 58.
43. MN 20; *Word of the Buddha*, hal. 58.
44. Untuk perlakuan yang penuh mengenai metode-metode untuk menghadapi rintangan-rintangan tersebut secara individual, periksa kitab komentar untuk Satipatthana Sutta (DN 22, MN 10). Terjemahan

penggalan-penggalan yang relevan, dengan petikan-petikan yang lebih lanjut dari kitab subkomentarnya, dapat ditemukan di dalam Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, hal. 116-26.

45. AN 4:13; *Word of the Buddha*, hal. 58-59.

46. AN 4:14; *Word of the Buddha*, hal.59. Nama-nama Pali untuk tujuh faktor ini adalah: *satisambojjhanga, dhammavicayasambojjhanga, viriyasambojjhanga, pitisambojjhanga, passaddhisambojjhanga, samadhisambojjhanga, upekkhasambojjhanga.*

47. AN 4:13; *Word of the Buddha*, hal. 59.

48. AN 4:14; *Word of the Buddha*, hal. 59.

49. *Dhammo sanditthiko akaliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo viññuhi.* (M. 7, dll.)

50. Kitab komentar untuk Vism. Lihat Vism. XIV, n. 64.

51. Kata *satipatthana* terkadang diterjemahkan sebagai "landasan perhatian," dengan penekanan pada sisi objektifnya, terkadang diterjemahkan sebagai "penerapan perhatian," dengan penekanan pada sisi subjektifnya. Kedua penjelasan ini diijinkan oleh teks-teks dan kitab komentar.

52. DN 22; *Word of the Buddha*, hal. 61.

53. Ibid. *Word of the Buddha*, hal. 61.

54. Untuk detailnya, lihat Vism. VIII, 145-244.

55. Lihat Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, hal. 58-97.

56. *Asubha-bhavana.* Subjek yang sama juga disebut persepsi sifat menjijikkan *(patikkulasañña)* dan perhatian berkenaan dengan tubuh *(kayagata sati)*.

57. Untuk detailnya, lihat Vism. VIII, 42-144.

58. Untuk detailnya, lihat Vism. XI, 27-117.

59. Untuk penjelasan yang lengkap, lihat Soma Thera, *The Way of*

Mindfulness, hal. 116-127.

60. Ibid., hal. 131-146.

61. Pada bagian berikutnya, saya harus membatasi diri saya sebatas pada tinjauan singkat. Untuk eksposisi lengkapnya, lihat Vism., Bab III-XI.

62. Lihat Vism. IV, 88-109.

63. Beberapa terjemahan umum seperti "*trance* (trans)," "*musing* (renungan)," dll. semuanya ini adalah terjemahan yang menyesatkan dan harus dibuang.

64. DN 22; *Word of the Buddha*, hal. 80-81.

65. Dalam bahasa Pali: *akasanañcayatana, viññanañcayatana, akiñcaññayatana, n'eva-sañña-nasaññayatana.*

66. *Anicce niccavipallasa, dukkhe sukhavipallasa, anattani atta-vipallasa.* AN 4:49.

67. Dalam bahasa Pali: *rupakkhandha, vedanakkhandha, saññakkhandha, sankharakkhandha, viññanakkhandha.*

68. DN 22; *Word of the Buddha*, hal. 71-72.

69. DN 22; *Word of the Buddha*, hal. 73.

70. Pada edisi pertama buku ini, saya menyatakan di sini bahwa empat jalan harus dilalui secara berurutan, yaitu tidak ada pencapaian jalan yang lebih tinggi tanpa mencapai terlebih dahulu jalan-jalan di bawahnya. Ini sepertinya merupakan posisi dari Kitab Komentar. Akan tetapi, Sutta-Sutta kadang kala menunjukkan individu-individu yang secara langsung maju dari tahap makhluk duniawi ke jalan dan buah yang ketiga atau bahkan yang keempat. Meski komentator menjelaskan bahwa orang-orang tersebut melewati setiap tahap jalan dan buah yang sebelumnya dalam rangkaian yang sangat cepat, teks pada kitab suci sendiri tidak memberikan indikasi apapun bahwa rangkaian yang sangat cepat ini yang berlangsung, dan memberikan kesan suatu realisasi langsung atau segera pada tahap-tahap yang

lebih tinggi tanpa pemerolehan tingkat-tingkat yang lebih rendah yang berada di antaranya.

71. Lihat Vism. XXII, 92-103.

Tentang Penulis

Bhikkhu Bodhi adalah seorang bhikkhu Buddhis berkebangsaan Amerika yang dilahirkan di New York City pada tahun 1944. Setelah meraih gelar Doktor dalam bidang filsafat di Claremont Graduate School, beliau datang ke Sri Lanka untuk bergabung dengan Sangha. Beliau ditahbiskan menjadi samanera pada tahun 1972 dan menjadi bhikkhu pada tahun 1973, keduanya di bawah bimbingan bhikkhu-pelajar yang sangat terkenal, Y.M. Balangoda Ananda Maitreya, yang dengannya beliau belajar Pali dan Dhamma. Beliau adalah penulis beberapa karya tentang Buddhisme Theravada, termasuk empat buah terjemahan sutta Pali utama beserta kitab komentarnya. Beliau telah menjadi editor untuk Buddhist Publication Society sejak tahun 1984 dan menjadi presidennya sejak tahun 1988.

Berbahagia & Berbagi Jasa Kebajikan

Pemberian Dhamma ini disponsori oleh kemurahan hati dan dukungan dari para donatur yang namanya tercantum di bawah ini. Kami mohon maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan nama. Semoga semua donatur dan pendukung yang telah ikut berkontribusi dalam kesuksesan Dhammadāna ini, berbahagia di dalam perbuatan jasa kebajikan mereka dan semoga mereka dapat mencapai Nibbāna, berhentinya semua penderitaan. Semoga semua makhluk berbagi jasa kebajikan ini dan semoga semua makhluk sehat, bahagia, dan damai. Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Adiharto Salim, S.E., Jakarta, 50 bk
Ajoe & Metta, Jakarta, 7 bk
Alfred Mansel & Kel., Jakarta, 5 bk
Amin, --, 10 bk
Budi Lie, Jakarta, 5 bk
Budi Sartono W, --, 15 bk
Budi, Jakarta, 2 bk
Candani Dewi, Yogyakarta, 30 bk
Cesario Wijaya, --, 3 bk
Ciputra Sanjaya, Jakarta, 5 bk
Dama, Jakarta, 5 bk
Deddy Siswanto, Jakarta, 20 bk
Delbert Nurdi, Jakarta, 20 bk
Dhammavira S. Gunadi, Jakarta, 5 bk
Diana M.F, Jakarta, 10 bk
dr. Willie Japaries & Kel., Jakarta, 20 bk
Eliana, Jakarta, 5 bk
Erna Warti, Jakarta, 10 bk
Ervan Setiawan, Sampit, 5 bk
Eva Estetika K, Jakarta, 1 bk
Fransisca Fortunata, Jakarta, 10 bk
Felix, Jakarta, 10 bk
Freyjadirtha Nurdi, Jakarta, 20 bk
Fungsiawan, Jakarta, 8 bk
Handianto, Jakarta, 5 bk
Helen & Baby Wijaya, Jakarta, 5 bk
Herdy S Lahat, Makassar, 50 bk
Hermanto, Medan, 2 bk
Herry Thedy, Makassar, 68 bk
Holip S, Jakarta, 10 bk
Irfan, Jakarta, 2 bk
Irwan Cahyadi, Jakarta, 5 bk
Jong Tjuk Ten, Jakarta, 10 bk
Jujianto, Jakarta, 5 bk
Julianah Marsha, Jakarta, 10 bk
Julianah, Jakarta, 20 bk
Julius Caesar, Jakarta, 5 bk
Keluarga Thio Ie Kong, Makassar, 10 bk
Keluarga Jonathan-Helen, Jakarta, 5 bk
Keluarga Kusuma, Jakarta, 50 bk
Keluarga Limiadi, Jakarta, 100 bk
Keluarga Santi Widjaya & Gunawan

Halim, Jakarta, 10 bk
Kendrick, Jakarta, 5 bk
Kurniadi Tjahya & Kel., Jakarta, 20 bk
Laurensius Widyanto, Tegal, 50 bk
Lian, Jakarta, 5 bk
Lie Sia Gek, Jakarta, 10 bk
Liliana, Jakarta, 2 bk
Liem Ie Tjen, Jakarta, 30 bk
Lim Mong Ging, Jakarta, 5 bk
Liong Shienny, --, 5 bk
Liu Cuan Hiong & Liau Kim Se, Jakarta, 11 bk
Lo Wibowo Haryono, --, 10 bk
Majalah Dhammacakka, Jakarta, 5 bk
Mario Suharta, Jakarta, 10 bk
Marlena, Jakarta, 20 bk
Meike Nurdi, Jakarta, 20 bk
Mendiang Cong Khim Phin, Jakarta, 5 bk
Mendiang Cong Mui Khim, Jakarta, 5 bk
Mendiang Dayan, Jakarta, 15 bk
Mendiang Herjanti Setiadi, Jakarta, 5 bk
Mendiang Indra Djaja, Jakarta, 20 bk
Mendiang Krisnawati, Jakarta, 25 bk
Mendiang Kwan Eng Po, Jakarta, 25 bk
Mendiang Lay Tjung Miau & Lie Loek Moi, Jakarta, 10 bk
Mendiang Lie Hai Yoeng, Jakarta, 15 bk
Mendiang Lie Jun Kam, Jakarta, 10 bk
Mendiang Liem Eng Sun, Jakarta, 50 bk
Mendiang Lo Fie Sen, Jakarta, 10 bk
Mendiang Lo Pat Tat, Jakarta, 10 bk
Mendiang Meiliana Kurniawan, Jakarta, 5 bk
Mendiang Nyilang, Jakarta, 10 bk
Mendiang Rumis, Jakarta, 5 bk
Mendiang Salim Wongso, Jakarta, 10 bk
Mendiang Sawi, Jakarta, 10 bk
Mendiang Srilanti, Jakarta, 25 bk
Mendiang Tjoa Kok Siong, Jakarta, 100 bk
Mendiang Tjoa Ten Nio, Jakarta, 10 bk
Mendiang Willy Soetisna & Mendiang Siauw Sin Yin, Jakarta, 5 bk
Mendiang Wong Soen Jin, Jakarta, 15 bk
Mendiang Yauw Nyei Khien, Jakarta, 10 bk
Mendiang Yusuf Subagio, Jakarta, 10 bk
Merry, Jakarta, 10 bk
Nelly Winata, --, 3 bk
Nina, Jakarta, 10 bk
No Name, Jakarta, 10 bk
No Name, Jakarta, 10 bk
No Name, Jakarta, 10 bk
No Name, Jakarta, 100 bk
No Name, Jakarta, 2 bk
No Name, Jakarta, 20 bk
No Name, Jakarta, 20 bk
No Name, Jakarta, 32 bk
No Name, Jakarta, 4 bk
No Name, Jakarta, 5 bk
No Name, Jakarta, 5 bk
No Name, Jakarta, 5 bk
No Name, Jakarta, 85 bk
No Name, Pasuruan, 2 bk
Phwe Sang, --, 10 bk
Ping Perdana Kusuma, Jakarta, 10 bk
Pranoto Djojohadi, --, 7 bk
Ria, Jakarta, 5 bk
Ricky Kaswang Wijaya, Jakarta, 5 bk
Robert, Jakarta, 10 bk
Rudy DK, Jakarta, 10 bk
Rudy, --, 2 bk

Samuel Surjadinata, Jakarta, 15 bk
Sanrio, Jakarta, 5 bk
Sepriyadi Saputra, Jakarta, 5 bk
Singgih Susenko & Kel., Jakarta, 50 bk
Souw Peng Tjhiang, Jakarta, 10 bk
Sri Widanti, Jakarta, 20 bk
Sudirman, --, 15 bk
Suparto Tiodora, --, 10 bk
Surya Suharta, Jakarta, 8 bk
Susan Kosasih, --, 20 bk
Susanto S, Pontianak, 15 bk
Teddy Dharma, Jakarta, 5 bk
Then Hadi K, --, 5 bk
Tina Tjandra, Jakarta, 20 bk
Tjhin Mui Sen & Bong Djan Mie, Jakarta, 30 bk
Tjhin Susan Inawati, --, 5 bk
Tjia Lie Jung & Sofjan, Jakarta, 10 bk
Vebby, --, 30 bk
Vidya & Satya, Banten, 5 bk
Vijjakumara, Jakarta, 532 bk
Vimantini, Jakarta, 5 bk
Vivi Citrajaya, Jakarta, 5 bk
Yanih, Bekasi, 2 bk

Total buku yang telah dicetak : 2.500 buku.

MARI BERGABUNG DALAM GERAK KEBAJIKAN PENERBITAN BUKU SELANJUTNYA

Risalah tentang Parami-Parami dari Kitab Komentar untuk Cariyāpiṭaka

Setelah Tipitaka: Panduan Praktis untuk Literatur Pali Pasca-Kitab Suci - John T. Bullitt

"Melihat secara sekilas halaman-halaman katalog publikasi-publikasi dari Pali Text Society seharusnya sudah cukup untuk meyakinkan siapa saja bahwa terdapat jauh lebih banyak literatur Pali klasik dibandingkan dengan Tipitaka itu sendiri. Tercampur aduk dengan Nikaya-Nikaya, teks-teks Vinaya, dan Abhidhamma yang sudah umum, terdapat sejumlah judul dengan nama Pali yang panjang dan hampir tidak dapat untuk diucapkan. Meskipun banyak pelajar Buddhisme barat yang mungkin tidak pernah bertemu dengan karya-karya ini (memang, sebagian besar karya-karya tersebut tidak pernah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris), buku-buku ini telah sekian abad memainkan peranan yang sangat penting di dalam perkembangan pemikiran dan praktik Buddhis di Asia dan, pada akhirnya, di Barat. Pada kenyataannya, di beberapa negara karya-karya ini sangat dihargai ibarat sutta-sutta itu sendiri. Namun, apakah buku-buku kuno tersebut, dan apa relevansi yang mereka miliki terhadap pelajar-pelajar Buddhisme di abad ke-21? Meskipun jawaban-jawaban lengkap atas pertanyaan-pertanyaan ini terletak di luar jangkauan kemampuan saya, saya berharap naskah pendek ini akan menyediakan peta jalan yang cukup untuk membantu mengarahkan murid yang tertarik ketika ia ingin mulai menjelajahi kumpulan yang besar dari literatur Buddhis yang penting ini."

Risalah tentang Parami-Parami dari Kitab Komentar untuk Cariyāpiṭaka - Bhikkhu Bodhi

"Kata pāramī diturunkan dari parama, "tertinggi," dan oleh karena itu memberikan kesan kebesaran dari kualitas-kualitas yang harus dipenuhi oleh seorang bodhisattva dalam perjalanan panjang pengembangan spiritualnya. Daftar paramī-paramī dalam tradisi Pāli agak berbeda dibandingkan dengan daftar yang diberikan dalam karya-karya Sanskrit yang lebih umum. Daftar dalam tradisi Pāli ini, yang barangkali ada sebelum Mahāyāna, menyediakan satu set kategori-kategori yang siap digunakan. Penulis kami menunjukkan bahwa dua daftar tersebut dapat dikorelasikan, dan kebetulan dari sejumlah butir menunjuk pada inti pusat telah terbentuk sebelum kedua tradisi tersebut berpisah dan mengambil jalannya masing-masing. Enam pāramī dari peninggalan Sanskrit adalah: berdana, moralitas, kesabaran, energi, meditasi, dan kebijaksanaan.

Belakangan teks-teks Mahāyāna menambahkan empat lagi — keteguhan, upaya-upaya yang terampil, kekuatan, dan pengetahuan — dalam rangka mengoordinasi dalam asas satu-ke-satu daftar kesempurnaan dengan penjelasan tentang sepuluh tahap kemajuan bodhisāttva menuju kebuddhaan. Karya-karya Pāli, termasuk karya-karya yang sudah disusun sebelum munculnya Mahāyāna, memberikan suatu daftar sepuluh yang berbeda meski sebagian tumpang tindih yakni: berdana, moralitas, pelepasan keduniawian, kebijaksanaan, energi, kesabaran, kejujuran, tekad, cinta kasih, dan keseimbangan batin. Terjemahan ini telah didasarkan pada versi dari Cariyāpiṭaka Aṭṭhakathā, dalam naskah burma edisi Konsili Keenam."

Mari bergabung dalam gerak kebajikan Dhammadāna melalui penerbitan buku "Risalah tentang Parami-Parami dari Kitab Komentar untuk Cariyāpiṭaka." Ongkos cetak diperkirakan Rp. 10.000,- per buku.

Buku ini akan diterbitkan pada bulan November 2010.

Dana mohon ditransfer ke:

BCA CAB. PASAR BARU, JAKARTA

AC NO. 002 - 178 - 8600

A/N: SIDHARTA SURYAMETTA

Untuk konfirmasi: vijjakumara@gmail.com atau HP 0878 8076 3788.

Kami terima dana anda sampai dengan tanggal **24 Oktober 2010**.

May All Be Happy